



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 9 เดือน กันยายน 2568

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	4
• ชาวชมรมฯ	5
• ผู้บริจาคเงิน	8
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกันยายน	9
• วาทะธรรม : ความสุข	11
• บอกล่าเก้าสิบ : คาถาอายุยืน	12
• มूलนิธิระจกเงา	14
• เกษียณสุขภาพ	19
• ผมอยากเป็นขโมย	21
• รายชื่อผู้เกษียณอายุปี 2568	23
• รักษ์สุขภาพ	29



16 กันยายน 2568

วันศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี
บทสดุดี

- กราบอาจารย์สาโรชด้วย ศรัทธา
แผนใหม่การศึกษา ครบถ้วน
เป็นปราชญ์วิจัยหา คำตอบ ได้น่า
ประพจน์ทรงศีลล้วน กราบไหว้สนิทใจ
- อาจารย์เป็นแบบเบื้อง ลูกศิษย์
ดุษฎีแม่ไก่ไล่ซัด ลูกน้อย
รู้ชีวิตถูกผิด พารอด ได้น่า
ศิษย์เก่งได้เกินร้อย เกียรติก้องสง่างาม

ด้วยความรักเคารพ
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)



24 กันยายน 2568

วันมหิดล

วันคล้ายวันสวรรคต สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร

อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

มหิดลาศรัวาท

- ทรงเป็นแบบอย่างให้ คนเห็น
ประโยชน์ สุขร่ม เย็น พวกพ้อง
สังมรดกทุกข์เข็ญ เป็นสุข ใต้เอย
เห็นแก่ตัวใครบ้องชาติเชื้อ ล่มสลาย
- พระอุบัติเป็นแบบเบื่อง สาธุชน
ทรงสละชีพส่งผลชาติเชื้อ
ประโยชน์เพื่อญาติ เป็นสุข ทั่วเอย
ทรงแบ่งปันเลือดเนื้อ กอปรกัญแพทย์ไทย
- พระประจวรโรคร้าย เบียดเบียน
ทรงจบแพทย์ด้วยเพียร ต่อสู้
เป็นแบบอย่างนักเรียน ต้องมุ่ง มั่นเอย
อุปสรรคต้องเรียนรู้ ต่อสู้เอาชัย

- ทูลกระหม่อมเป็นแบบให้ เราเห็น
การทหารที่ทรงเป็น ก่อนนี้
การแพทย์ที่บำเพ็ญ ยิ่งใหญ่ แล้วนา
ทรงช่วยเพื่อนเพื่อซี ซาติเชื้อควรถนอม
- 24 กันยายนเสด็จดำว แดนสวรรค์
ทวยราษฎร์ต่างจาบัล โศกเศร้า
ทูลกระหม่อมคือขวัญ ประดับ ใจเอย
รำลึกพระคุณเจ้า สุดกลิ่นน้ำตา

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวายเป็น)

สังคมในแวดวงมศว

คณะศึกษาศาสตร์
www.mueph.or.th

ขอเชิญร่วมงาน

75TH ANNUIVERSARY | SWU
100TH ANNUIVERSARY

วันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์
และวันศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

16 กันยายน 2568

06.30 - 13.00 น.

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

75TH ANNUIVERSARY | SWU
100TH ANNUIVERSARY

วันอังกาตร์ 16 กันยายน 2568

ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 2 คณะศึกษาศาสตร์ และบริเวณลานอนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

- ☑ 06.30 - 08.00 น. พิธีสงฆ์
- ☑ 08.00 - 08.30 น. ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ขอเชิญ ศ.ดร.สาโรช บัวศรี และบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ สวมเครื่องพิธีอังกาตร์ พิธีสงฆ์และงานพิธีในวันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์
- ☑ 08.30 - 08.45 น. พิธีกล่าวต้อนรับ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี
- ☑ 08.45 - 09.00 น. โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ธวัชชัย ชัยณรงค์ อดีตรณบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวรายงาน
- ☑ 09.00 - 10.00 น. โดย ผู้ร่วมศาสตราจารย์ วาทีรัมย์ศรี ดร. กิตติคุณ จุ่งเรือง คณะศึกษาศาสตร์ พิธีประกาศตนเป็นศิษย์นิกาย "ศิษยานุชการณั ปราชญ์นิกงศ์"
- ☑ 09.00 - 10.00 น. พิธีสักการะภาพดวงมลายา และพวงมาลัย อนุสาวรีย์ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี นำโดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์ หัวหน้าภาควิชา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต คณะศึกษาศาสตร์ บุคลากรและนิสิตบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ คณะศิษย์และผู้สืบทอดจากหน่วยงานต่าง ๆ
- ☑ 10.00 - 11.00 น. พิธีให้อัญชลิตูลาจารย์
- ☑ 11.00 - 12.00 น. พิธีมอบตุลาจารย์ และเจ้าหน้าที่กิตติมลาจาราชากร พิธีมอบเกียรติบัตรให้แก่บุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่ใช้ในตำแหน่งภาควิชากร และทำคุณประโยชน์ให้แก่คณะศึกษาศาสตร์ พิธีมอบเกียรติบัตรให้แก่ศิษย์ดีเด่น พิธีปิดโครงการโดย คณะศึกษาศาสตร์
- ☑ 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

📌 หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม, การติดต่อหา : บุคคลภายใน สอนแกนพื้นเดิม : ลุงนประภาพรรณ ศรีพิทยา โทร. 02-649-6000 ต่อ 1125

ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนกันยายน และงานรับน้องใหม่วัยเกษียณ ในวันพฤหัสบดี ที่ 4 กันยายน 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ดังกำหนดการ

07.00-09.00 น. ลงทะเบียนคนละ 200 บาท (ยกเว้นน้องใหม่) รับประทานอาหารว่าง

09.00-09.45 น. ประชุมประจำเดือนกันยายน

09.45-10.00 น. ที่ปรึกษากล่าวต้อนรับน้องใหม่

10.00-10.15 น. ประธานแนะนำกิจกรรมของชมรมฯ

10.15-11.45 น. เสวนา เรื่อง หลังเกษียณ ใช้ชีวิตอย่างไรให้สุขใจและมีคุณค่า โดยไอดอลของชมรมฯ

11.45-12.00 น. น้องใหม่แนะนำตัว มอบของที่ระลึก

12.00-14.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน สันทนาการ

ชมรมฯ ขอเชิญชวนคณะกรรมการฯ สมาชิก เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

- ในการประชุมประจำเดือนสิงหาคม วันที่ 7 สิงหาคม 2568 เนื่องจากวิทยากร คุณชาครีย์นรทิพย์ เสวีกุล ติดภารกิจไม่สามารถมาบรรยาย เรื่อง เปิดมุมมองอิหร่านวันนี้ สมาชิกจึงใช้เวลาในการพูดคุยสังสรรค์กันอย่างสนุกสนาน ประกอบกับในเดือนนี้สมาชิกหลายท่านนำอาหารว่าง/เครื่องดื่มมาร่วมกันจำนวนมาก รวมถึงเลี้ยงอาหารกลางวัน ดังรายชื่อต่อไปนี้ : อาหารกลางวัน / ชมรมจีน น้ำเงี้ยว : รศ.ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ และ ผศ.ดร.พลัปลิ่ง คงชนะ / แกงส้ม ซะอมทอด : คุณมาลี สอนดา อาหารว่าง/คุกกี้ธัญญาพืช ปั่นขลิบปลา : รศ.สุภาพานเจริญ / ชมรมบั้งขาไก่ : รศ.สุภาพร สุขสีเหลือง / ปาท่องโก๋ นมข้น : ผศ.ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก / ซาลาเปาทอด : อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนาพาณิชย์ / ข้าวเกรียบเห็ดหอมทอด : อ.มารศรี – อ.สุวัฒน์ บั้วรามารณ์ / ข้าวต้มลูกโยน : ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน / อินทผาลัมสด : อ.พวงผกา คงอุทัยกุล / ขนุน, กล้วย

นางพญาตัม : ผศ.ระวีวรรณ พันธุ์พานิช / กล้วยน้ำว่า ขนมหังกรอบ :
คุณประยงค์ - คุณติ่ม วินิจวงษ์ / ขนมหีบเยาะ : รศ.อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรร /
ลำไย : ผศ.ดร.พลับพลึง คงชนะ / พักทองหนึ่ง : คุณคัชนีโย โปคาวัฒน์
ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ค่ะ

- ชมรมฯ กำหนดจัดไปร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน กับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ วัดป่าเลไลยก์ จ.สุพรรณบุรี และทัศนศึกษา
ระหว่างวันที่ 17-18 ตุลาคม 2568 ค่าใช้จ่ายคนละ 3,000 บาท รับจำนวน 40
คน ดังกำหนดการ



สมเด็จพระโตวัดป่าเลไลยก์ จ.สุพรรณบุรี

วันที่ 17 ตุลาคม 2568

06.00 น. รถบัสออกจาก มศว

08.00 น. แวะรับประทานอาหารเช้าที่ครัวครุเกษม

10.00 น. ถึงวัดเขาทำเทียม

12.30 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ริมคลองเข้าท์

14.00 น. เข้าโรงแรมที่พัก ปี2

16.00 น. เดินทางไปวัดป่าเลไลยก์ ร่วมพิธีฉลองผ้ากฐินพระราชทาน

รับประทานอาหารเย็นที่วัด

19.00 น. กลับที่พัก

วันที่ 18 ตุลาคม 2568

07.00 น. เดินทางไปรับประทานอาหารเช้าที่วัดป่าเลไลยก์ และร่วมพิธีถวายพระกฐินพระราชทาน

11.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่วัด

12.00 น. เดินทางไปตลาดสามชุก

13.30 น. ล่องเรือแม่น้ำท่าจีน/รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม

14.30 น. เดินชมตลาดสามชุก

15.30 น. เดินทางกลับ มศว

18.00 น ถึง มศว โดยประมาณ

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาคะวิจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชี ชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **นิลสุวรรณโฆษิต** ในการถึงแก่กรรมของ คุณพีรชัย นิลสุวรรณโฆษิต สามีอาจารย์สุจิตรา นิลสุวรรณโฆษิต สวดพระอภิธรรม ณ วัดธาตุทอง ระหว่างวันที่ 16 - 21 สิงหาคม 2568 ศาลา 5 และฌาปนกิจเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2568 เวลา 17.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **นุตสติ** ในการถึงแก่กรรมของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลดาวัลย์ นุตสติ เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2568 พิธีสวดอภิธรรม ระหว่างวันที่ 2 - 5 กันยายน 2568 ณ วัดดอนไก่ดี ตำบลกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร พิธีพระราชทานเพลิงศพ วันที่ 6 กันยายน 2568 เวลา 17.00 น.

ผู้บริจาค

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. รศ.นิภา ศรีไพโรจน์ | 1,000 บาท |
| 2. รศ. ดร.ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ | 1,000 บาท |
| 3. ดร.วรุณธิดา วรุฒบางกูร | 20,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกันยายน

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะปม

คุณธรรม คำชื่นชม

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

สิ่งवाद ปรารภณา

ท่านสะสม นมนานมา

ปราศโคกทุกข์ ทุกเพ -ลา

หลังไหลมา คราวนั้น...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

1. รศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร
2. คุณผิว คำใหญ่
3. ผศ.ศิรินุช เทียนรุ่งโรจน์
4. รศ. ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ
5. คุณกมลวรรณ สุระประจิต
6. ผศ.เกษร ผดุงรศ
7. รศ.บุษกร เพชรวิวรรธน์
8. คุณสมศรี วิชาแหลม
9. รศ.วัลลีย์ ภาชีผล
10. ผศ. ดร.ไพฑูรย์โพธิสาร
11. ผศ. ดร.สุพจน์ ไชยสังข์
12. อ.ไพรัช วงศ์ยุทธไกร
13. คุณสุเมธ รัตนนุสรณ์สกุล
14. อ.ศิริ ศิริพันธ์แก้ว
15. รศ. ดร.อรพันธ์ ประสิทธิรัตน์
16. รศ. ดร.วีระวรรณ สิทธิกรกุล
17. คุณกัญญาณิชฐ์ อัครกุลวัสถ์
18. รศ.วนิดา ขำเขียว
19. รศ.สมชาย วรรณญาณุไกร
20. คุณรัตติยา พึ่งตน
21. อ.สุภาภักตร์ ปริมาธิกุล
22. ผศ. ดร.วงเดือนนาราสาัจจ์
23. รศ. ดร.ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล
24. รศ.บังอร พานทอง
- ★ 25. ผศ.วิไลรัตน์ ชันธุ์เจริญ
26. ศ. ดร.จรรยา สุวรรณทัต
27. อ.มณฑา โกเฮง
28. คุณสุประภา ศรีทอง
29. อ.สงวน มีระหงษ์
30. รศ.สมัย เหล่าวานิชย์
31. รศ.งามตา วนินทานนท์
32. อ.สุรเดช วันทยา
33. คุณเสถียร อักษรฐ
34. อ.สาโรช เมลลานนท์
35. อ.ส่องสี ภัคดีผดุงแดน
36. ผศ.มีชัย คุณาวุฒิ
37. อ.นิมมวล สุกุลพานิช
38. ผศ.พลับพลึง คงชนะ

- 39.รศ.ยุพา ส่งศิริ (40)อ.สมฤดี แย้มขจร
(41)รศ.เสรีวัฒน์ สมินทร์ปัญญา 42.อ.วรวรรณ สัมบุญณานนท์
43.รศ. ดร.สุภาพรรณ สิริแพทย์พิสุทธ์ 44. ผศ. ดร.จินดา แต่มบรรจง
45.ผศ.ทองคำ ฐปสุวรรณ 46. ผศ.มณฑา ไพบุลย์
47.ผศ.จำเนียรร่มโพธิ์ 48.ผศ.วีรีย ศวิตชาติ
49.คุณวัลย์ ดวงศรี 50.อ.อุดมลักษณ์ บุญพรรณนาวิก
51.คุณภาพงาไทยถาวร 52.ผศ.สุกัญญา ดิยะสุวรรณ
53.อ.กัลยา เตชส์อนันต์ 54.คุณนันทวรรณ แก้วเอี่ยม
★(55)อ.สิฏฐากร ชูทรัพย์

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ
อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก
สหกรณ์เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือซ้ำไม่เกิน 90 วัน)
พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน
★ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : ความสุข

ความสุขไม่ใช่อภิสิทธิ์ของคนรวยแต่เป็นสมบัติของทุกคน จริงอยู่ที่ว่าเงินทอง สามารถบันดาลความสะดักสบายให้เกิดขึ้นได้ แต่ความสะดักสบาย...หาใช่ความสุขไม่ หลายคนมีชีวิตที่สะดักสบาย แต่กลับเต็มไปด้วยความทุกข์ ไขหรือไม่ว่า คนสมัยนี้มีชีวิตที่มั่งคั่งและสะดักสบายกว่าคนสมัยก่อน แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็เผชิญกับความเครียด ความเจ็บป่วยทางจิต และอัตราการฆ่าตัวตายที่สูงขึ้นด้วยเช่นกัน การเจอสิ่งดีๆ อย่างโชคลาภ ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า “ใจ” จะดีหรือมีความสุขเสมอไป ในทำนองเดียวกัน การเผชิญสิ่งร้ายๆ ก็ไม่ได้หมายความว่า “ใจ” จะแย่แยะหรือเป็นทุกข์เสมอไป สิ่งที่เราเจอ ไม่สำคัญเท่ากับว่า “ใจ” ของเราเป็นอย่างไร หากใจมีสติปัญญา รู้จักวางใจให้ถูก แม้เจอสิ่งร้าย ใจก็ยังปกติหรือแม้กระทั่งมีความสุขได้ หลายคนไม่เพียงแต่ก้าวข้ามความยากลำบากและความสูญเสียไปได้เท่านั้น แต่ยังเติบโต เข้มแข็ง มั่นคง และฉลาดยิ่งกว่าเดิม

ใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว ไม่เพียงรับมือกับเหตุร้ายได้อย่างมั่นคง แต่ยังใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นได้อีกด้วย ดังนั้น แทนที่จะรำรังเรียกหาหรืออธิษฐานขอให้เจอแต่สิ่งดีๆ เราควรหันมาให้ความสำคัญกับ “การฝึกใจ” ให้ใจมีคุณภาพ เพราะสิ่งนี้ต่างหาก...คือหลักประกันแห่งความสุขที่แท้จริง พระไพศาล วิสาโล

หวานเค็มมันหยด
กินบ้างบางเวลา
หมักดองต้องทิ้ง
สุขภาพสุขใจ
ก่อนอาบน้ำเย็น
น้ำหนึ่งแก้วตามมา
จิตใจผ่องแผ้ว
หลับตาขอพร
รักใครชอบใคร
กุศลมากมี

ควรดื่มน้ำ
โรคาห่างไกล
ทอดบั้งย่างใหม่
สดใสโสภာ
แกว่งแขนอีกครา
วันทาก่อนนอน
เสร็จแล้วพักผ่อน
นอนหลับฝันดี
ส่งให้เร็วรี
สุขีตลอดไป...





20 เหตุผลที่ทำให้มูลนิธิกระจกเงาเปลี่ยนของบริจาคเหลือใช้กลายเป็นรายได้เดือนละ 6 ล้านบาท จ้างงานคนเปราะบางได้กว่า 300 คน และสร้างอาชีพต่อเนื่องให้คนได้อีกมากมาย

งาน Sustrends 2026 พี่หนูหริ่ง สมบัติ บุญงามอนงค์ จะขึ้นเวทีเล่าระบบการจัดการของบริจาคของกระจกเงาที่มหัศจรรย์มากครับ และมีบูทโซเชียลที่เซอร์ไพรส์มาก ไปชมกันได้ 27 ส.ค. 68 สิบโมงเช้าถึงหกโมงเย็น ที่พิพิธภัณฑสถานป่าเบญจกิติ

ผมผู้ได้ไปทัวร์โกดังกระจกเงามา (และคิดว่าน่าจัดทริปพาคนไปดูงานมาก) ขอเกริ่นความน่าสนใจให้ฟังสักนิดว่า ทำไมกระจกเงาถึงรับของทุกชนิดแบบไม่ต้องคัด จนแต่ละวันมีรถขับเอาของมาบริจาค 300 คัน (ปีละแสนคัน) และส่งพัสดุมาทางไปรษณีย์อีกวันละ 200 กล่อง ขายของได้เดือนละ 6 ล้าน และจ้างงานคนเปราะบางได้หลายร้อยคน

[1] กระจกเงาทำเรื่องการจัดการของบริจาคผ่าน 19 โครงการย่อย ทุกโครงการมีโมเดลธุรกิจของตัวเอง ควรเลี้ยงตัวเองได้ ค่าเช่าโกดังและค่าบริหารจัดการทั้งหมดจ่ายโดยโครงการต่างๆ คนชราและอดีตคนไร้บ้าน (ของโครงการจ้างวานเข้า) ที่มาช่วยคัดแยกวันละ 200-300 คน ได้ค่าแรงคนละ 500 บาท เลี้ยงข้าวเที่ยงฟรี ก็เป็นเงินโครงการ

[2] เสื้อผ้าคือสินค้าที่ทำเงินได้เยอะสุดเพราะมีปริมาณมากที่สุด มีคนคัดแยกตามชนิดและราคาขาย มีของเข้ามามาก ต้องเคลียร์ของออกให้เยอะที่สุด จึงตั้งราคาขายต่ำมาก เช่นเสื้อผาคละยกถังแบบสุ่ม ลังละ 70 บาท ขายดิบขายดี ส่วนใหญ่ซื้อไปขายต่อตามตลาดนัด พ่อค้าตั้งราคาต่ำได้ จะได้ขายง่าย ๆ และกลับมาซื้ออีกบ่อย ๆ

[3] จุดหนึ่งที่ทำให้กระจกเงาเป็นที่นิยมของผู้บริโภคคือ รับผิดชอบ ไม่โอเค จะทิ้งให้ การทิ้งของที่ใช้ไม่ได้ไม่ซับซ้อนเลย อย่างเสื้อผ้าและของที่เผาได้ จะส่งไปเผาผลิตไฟฟ้าพลังงานชีวมวล ซึ่งโรงงานมารับถึงที่ทุกวันเสาร์

[4] เครื่องใช้ไฟฟ้า ใช้คนแก่ (ช่างการช่าง) และอดีตคนไร่บ้านที่เคยเป็นช่าง เอามาซ่อมด้วยการแกะอะไหล่จากตัวหนึ่งมาใช้อีกตัวหนึ่ง (ไม่ซื้ออะไหล่ใหม่) ซ่อมแล้วก็ขายในราคาประมาณ 30% พัดลมกับไมโครเวฟ 200-300 บาท ขายดีมาก โครงการนี้เวิร์คมากจนเตรียมต่อยอดไปทำศูนย์ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในพื้นที่ต่างๆ ชั้นที่ซ่อมไม่ได้ก็แกะขายไปรีไซเคิล และเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์

[5] หนังสือคุณภาพดีคัดไปขายในร้านหนังสือของกระจกเงา หนังสือเรียนตำรามอบให้โรงเรียนฟรี ถ้าสภาพไม่ดีแล้ว จะซังกิโยขายเป็นเศษกระดาษซึ่งทำเงินได้วันละ 40,000 บาทเลยนะ

[6] ของทั้งหมดขายในร้านแบ่งปัน เหมือนห้างย่อม ๆ มีหลายแผนก หลายสาขา เต็มของทุกคืน พอเปิดร้านตอนเช้าพ่อค้าแม่ขายหลายร้อยคนจะกรูกันเข้ามาแย่งกันคัดของ พวกเขาทุนน้อยเลยไม่ได้ซื้อไปเยอะ บางคนมีทุนแค่หลักร้อยเอาไปขายเป็นของมือสองตามตลาดนัด หลักคือตั้งราคา 30 เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้เทียบกับใครก็ถูกกว่า เอาไปบวกราคาขายแล้วคนรายได้น้อยยังเข้าถึงได้ สินค้าหลากหลายมาก เครื่องดนตรี ไม้กอล์ฟ จักรยานวินเทจ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งก็มีทุกร้านมียอดขายรวมกันได้เดือนละ 6 ล้านบาท

[7] นี่ไม่ใช่ร้านที่ขายของตามมีตามเกิด แต่เน้นเคลียร์ของ ต้องทำโปรโมชัน ลดแลกแจกแถม เพื่อให้ของออกให้หมด แต่ถ้าไม่หมดจริงๆ ก็จะเอาสมทบกับโครงการที่บริจาคของให้หน่วยงานที่ต้องการ

[8] โครงการคอมพิวเตอร์เพื่อน้องเอาคอมพิวเตอร์เก่ามาซ่อม ด้วยการใช้อะไหล่จากเครื่องอื่น ซ่อมเสร็จลงโปรแกรมเรียบร้อยจะขายให้โรงเรียนเครื่องละ 1,000 บาท พร้อมประกันตลอดชีพ! โรงเรียนที่จะซื้อได้ต้องมีครูวิชาคอมพิวเตอร์เท่านั้น โครงการนี้ขายคอมพิวเตอร์เดือนละ 500 เครื่อง ส่วนที่เหลือใช้ก็เอาไปแยกส่วนขาย (ซากคอมพิวเตอร์ คือ เงินเดือนละห้าแสนของเขา)

[9] บางโครงการก็ตั้งขึ้นมาเพื่อบริจาคต่ออย่างเดียว เช่น สินค้าพวกสื่อการเรียนการสอน เครื่องเขียน จะบริจาคให้โรงเรียน ถ้วยรางวัลแกะป้ายออก ก็เอาไปใช้ต่อได้แล้ว โชนที่สนุกคือให้อาสาทดสอบว่าปากกายังเขียนได้ไหม เด็กประถมก็ช่วยงานอาสาโชนนี้ได้อย่างสนุกสนาน โครงการนี้ไม่มีรายได้ โครงการที่หาเงินได้เยอะจะมาช่วยจ่ายค่าจ้าง ค่าบริหารจัดการให้

[10] ที่นี้มีอุปกรณ์สำนักงานเยอะมาก ยิ่งถ้ามาจากออฟฟิศ เพอร์นิเจอร์สำนักงานจะสภาพดีมาก องค์กรเอ็นจีโอไหนจะเปิดออฟฟิศใหม่ มาเลือกซื้อของที่นี่ไปใช้ได้ ไม่มีเงินก็ผ่อนได้ ออฟฟิศของกระเจกเงาเองก็ใช้ของบริจาคเกือบทั้งหมด ยกเว้นแอร์ และพวกเขามีความฝันว่าจะเปิดร้านเครื่องเขียนให้ฟรีกับคนทำงานด้านสังคม อยากได้อะไรมาเอาได้ที่ร้านนี้

[11] ของบริจาคมีหลายแบบ ของใหม่เอี่ยมก็มี เช่น ช้อนมาใช้แล้วเหลือ ของเคลียร์สต็อก (แบรนด์แฟชั่นดังก็มี พร้อมเงื่อนไขว่า ห้ามขาย ต้องแจกเท่านั้น) ของแปลกๆ ก็มี เช่น แผ่นยิปซั่ม ที่นี้มีกฎว่า ไม่ปฏิเสธ จะรับหมด มีคนบริจาคตุ๊กเต้ให้ 56 ตุ๊กรับ ตอนนี่ของที่มาหลายร้อยชิ้นแล้วไม่ค่อยออกไปคือ ชักโครก

[12] เพอร์นิเจอร์เยอะขึ้นเรื่อย ๆ จนต้องหาช่างมาซ่อมเพื่อให้มันเอากลับไปใช้ได้ โดยจะไม่มี การเสียเงินซื้ออะไหล่ใหม่เด็ดขาด ยกเว้นแค่น็อต คนที่มาบุกเบิกทำให้เกิดศูนย์นี้คือ อิกิยา เขาพาไปดูใกล้ๆ และระบบการซ่อม ทำให้เข้าใจปรัชญาการซ่อมเพอร์นิเจอร์ รับช่างไปฝึก ตอนนี้อิกิยาทำบ้านทีก้อตกลงกับกระเจกเงาว่า จะส่งเพอร์นิเจอร์มาซ่อมที่กระเจกเงา (โดยอิกิยาจะส่งอะไหล่มาให้) บริษัทเครื่องมือช่างบางแห่งก็ทำแบบเดียวกัน อุปกรณ์ที่ลูกค้าส่งซ่อม เขาก็เอามาจ้างกระเจกเงาซ่อม หมายความว่า อดีตคนไร้บ้านและคนแก่จะมีงานมีรายได้

[13] ช่างคือหัวใจของร้านมือสอง ที่นี้ก็เช่นกัน ช่างเก่งๆ ถูกดึงตัว แต่เขาแทบไม่ไป เพราะที่นี้อยู่กันแบบครอบครัว นับถือกันเป็นญาติ มีความสุขดีแล้ว และเป็นงานที่ทำแล้วมีความหมายกับชีวิตเพราะมันได้ช่วยคนอื่นอีกมากมาย

[14] หลักที่ว่าไม่ซื้ออะไหล่ใหม่ ทำให้ของหลายประเภทต้องถูกทิ้ง ก็เลยเกิดโครงการใหม่ จับของเหลือจากสินค้าประเภทต่างๆ มาสร้างเป็นสินค้าชิ้นใหม่ มาดูกันได้ในงาน Sustrends 2026

[15] ทุกงานต้องคิดเยอะ และบริหารจัดการทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด เช่น วันที่เอาเตียงออกไปส่ง ต้องใช้รถใหญ่และคนไปกับรถ 3 คน วันนั้นเมื่อส่งเตียงแล้ว ต้องรับเตียงที่คนบริจาคกลับมาด้วย

[16] เฉลี่ยแล้วมีคนมาเป็นอาสาปีละ 10,000 คน แต่ปีนี้ถึงตอนนี้ก็ทะลุ 15,000 คนแล้ว บางทีแรงงานเหลือ ก็ส่งไปช่วยเซ็ดตัวผู้ป่วยติดเตียง ไปช่วยทำความสะอาดบ้านคนแก่ที่อยู่คนเดียว

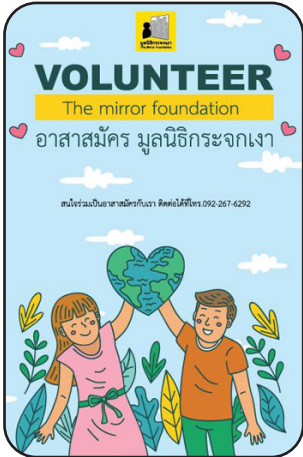
[17] ขอเล่าเรื่องโครงการจ้างวานเข้าสัปดาห์ เริ่มแรกไม่มีคนเชื่อว่าคนแก่จะทำงานได้คุ้ม เลยไม่มีคนจ้าง กระจกเงาเลยส่งไปให้ใช้ฟรี เพื่อแสดงให้เห็นว่าคนแก่ทำงานได้ (โครงการเอาเงินตัวเองจ่ายค่าแรง 500 บาทให้) พอลูกค้าเริ่มเห็นว่าทำได้ เขาก็ขอจำนวนคนเพิ่ม กระจกเงาก็รับคนเพิ่มทำให้กองกำลังใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ มีจำนวนรองรับงานได้ พอติดใจก็ขอเก็บเงิน 50% เพิ่มเป็น 80% และเต็มราคา งาน Sustrends ก็ใช้บริการจ้างวานเข้าเช่นกัน

[18] หัวหน้าโครงการทั้งหลายของกระจกเงามีสิ่งที่เหมือนกันคือ มีเป้าหมายว่าต้องเอาชนะปัญหาให้ได้ ไม่ได้ไม่เลิก พวกเขาไม่มีเอาดิ่ง ไม่มีกิจกรรมเสริมสร้างความสามัคคีในทีม แต่การลงพื้นที่ลงงานภัยพิบัติร่วมกัน ช่วยหลอมรวมให้ทุกคนสนิทกันได้อย่างดี

[19] กระจกเงามีพนักงานประจำเกือบ 200 คน ทำโครงการมากมาย เช่น ตามหาคนหาย ใช้เงินในการทำงานมหาศาล ปีที่แล้วเป็นปีแรกที่มีรายได้จากการขายของมากกว่าเงินบริจาค ถ้าคิดแบบธุรกิจ ขายของมือสองแทบไม่มีใครมาแข่งด้วย แต่การขอทุนคู่แข่งเยอะมาก ถ้าอยากสเกลแต่ละโครงการให้ได้ ต้องเลี้ยง

ตัวเองให้ได้ก่อน ทำให้ทุกโครงการต้องคิดแบบผู้ประกอบการด้วย

[20] กระจกเงาได้รับของบริจาคจากองค์กรขนาดใหญ่จำนวนมาก แรนด์ดังของไทยและของโลกก็เอาของจำนวนมากมาให้แบบไม่ได้หวังจะเป็นข่าว มีแม้กระทั่งแพลตฟอร์มของที่พัก เอาห้องพักมาบริจาคให้ญาติผู้ป่วยพักเวลาเดินทางจากต่างจังหวัดมาหาหมอในกรุงเทพฯ ตอนนี้กระจกเงาเลยมีบทบาทเป็นศูนย์กลางในการส่งต่อทรัพยากรเหล่านี้ไปยังองค์กรอื่นๆ ที่ต้องการด้วย



เกษียณสุขภาพ

ชีวิตวัยเกษียณที่เรียบง่าย...แต่เปี่ยมสุข สุขที่แท้จริง ไม่ใช่การมีมากที่สุด แต่คือการพอดีที่สุด ใครคือผู้โชคดีในวัยเกษียณ? ไม่ใช่คนที่รวยที่สุด หรือมีบ้านหลังใหญ่ที่สุด แต่คือคนที่...ยังมีสุขภาพดี พอจะเดินทาง ออกกำลังกาย หรือดูแลตัวเองได้ มีรายได้เพียงพอ หรือมีเงินเก็บที่ทำให้ไม่ต้องพึ่งพาใคร มีปัจจัย 4 ครบถ้วน คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค และที่สำคัญที่สุด...คือ "ปัจจัยที่ 5" นั่นคือ อิศราภาพ และ ใจที่เป็นสุข ซึ่งเงินซื้อไม่ได้ บทเรียนจากอดีต: สิ่งที่เคยคิดว่า "จำเป็น" ครั้งหนึ่ง เราเคยเชื่อว่า เมื่อมีเงิน ต้องรีบซื้อทุกอย่างที่อยากได้: บ้านหลังใหญ่ คอนโดวิวทะเล ที่ดินทั่วประเทศ เสื้อผ้าแบรนด์เนม กระเป๋า เครื่องประดับสุดหรู แต่เมื่อเวลาผ่านไป...เรากลับพบว่า คอนโดไม่ได้ไปอยู่ ที่ดินมีแต่รายจ่าย ภาษีเพิ่มทุกปี ผู้เช่าทำให้ปวดหัว เสื้อผ้าสวยๆ ที่ซื้อไว้ ไม่ได้ใส่ กระเป๋าหูลูกที่ซื้อมา...ไม่มีโอกาสสะพาย ทรัพย์สินมากมาย ไม่ได้แปลว่า "มั่งคั่งทางใจ" แต่กลับกลายเป็นภาระ ที่เราต้องแบกทั้งพลังและเวลา จุดเปลี่ยนของชีวิต: ปล่อยเพื่อลดภาระ เพิ่มสุข เมื่อเข้าใจบทเรียนในชีวิต ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจ ปล่อยสิ่งของที่ไม่จำเป็น ขายทรัพย์สินเกือบทั้งหมด เหลือเพียงบ้านในกรุงเทพฯ และบ้านอีกหลังในต่างจังหวัด ไม่มีคอนโด ไม่มีที่ดินต้องดูแล ไม่มีของมีค่าที่ต้องเป็นห่วงอีกต่อไป ชีวิตเริ่ม "เบา"... และ "โล่ง" อย่างแท้จริง ชีวิตวันนี้...ไม่ต้องหุ แต่สุขภาพดีและใจสบาย อยากพักก็จองโรงแรมดีๆ แทนการเป็นเจ้าของ อยากกินอะไรก็สั่งผ่านแอป อยากเดินทางก็ขับรถไปมีเวลาได้เดินเล่น ดูแลสุขภาพคุยกับเพื่อนที่ "ศีลเสมอกัน" ไม่ใช่เพื่อนที่มาพร้อมปัญหา

ความสุขของวัยเกษียณคือการเลือกสิ่งที่ยากทำ ไม่ใช่ต้องทำทุกอย่างลูกหลาน...ดูแลด้วยใจ ไม่ใช่ทรัพย์สิน เราเลี้ยงลูกมาแล้ว ให้การศึกษา ให้โอกาสเต็มที่ถึงเวลาที่พวกเขาต้องดูแลชีวิตของตัวเอง "ให้ลูกได้เป็นอิสระ และให้เราเป็นอิสระจากลูก" นี่คือการรักที่แท้จริงของพ่อแม่

เงินทอง...ใช้ให้คุ้มก่อนหมดอายุอย่าเก็บเงินไว้ใช้ "ในวันข้างหน้า" จนลืมว่า วันข้างหน้าอาจไม่มาถึงใช้เงินในวันนี้...เพื่อทำให้ชีวิตคุณมีความหมาย

สุขตอนมีแรง ดีกว่าสะสมไว้ตอนลุกไม่ไหว "อนาคตของคนวัยเกษียณ ไม่ใช่ 10 ปีข้างหน้า...แต่คือ 'วันนี้' ดูแลสุขภาพกายใจ...เพื่อต่อชีวิตให้น่าอยู่ เดินเล่นเบาๆ ทุกวัน ออกกำลังกายพอประมาณ ฝึกเจริญสติ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ อยู่กับธรรมชาติ อยู่กับความสงบ ใกล้เคียงให้มากขึ้น เพื่อให้ใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสังขารม เมื่อใจมั่นคง ชีวิตจะไม่สั่นคลอนแม้กายร่วงโรย

บทส่งท้าย ความสุขของวัยเกษียณ ไม่ได้อยู่ที่ “มีมาก” แต่คือ “ไม่ต้องมีอะไรมากก็สุขได้” วัยเกษียณ...ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต แต่คือ “โอกาสทอง” ที่เราจะอยู่กับตัวเองอย่างสงบ และมีอิสรภาพที่แท้จริง สุขแท้...อยู่ที่ใจ “ไม่ยึด” เพราะเมื่อใจวาง สิ่งของภายนอกก็ไม่จำเป็นอีกต่อไป

ผมอยากเป็นขโมย



ในชั้นเรียน ครูถามเด็กๆ ว่า "โตขึ้นอยากเป็นอะไร?" คำถามง่ายๆ เราจินตนาการของเด็กๆ พวกกันกระตือรือร้นแย่งกันตอบ :

นักวิทยาศาสตร์ หมอ ครู เจ้าของร้าน ... เป็นต้น ครูยิ้มกว้าง พังความไฝฝืนที่ไร้เดียงสา ทว่าเต็มไปด้วยความมุ่งมั่นปรารถนาของเด็กๆ มองดวงหน้าเล็กๆ ที่แดงก่ำด้วยความตื่นเต้นของพวกเขาอย่างรักใคร่

ขณะนั้น มือเล็กๆ ที่ทั้งดำทั้งผอมแห่งข้างหนึ่งยกขึ้นอย่างขลาดๆ เป็นของเด็กชายที่ปกติจะเงิบเฉยมาก ครูแปลกใจ เพราะปกติเขาแทบไม่เคยยกมือขึ้นพูด ทำไมวันนี้สนใจเข้าร่วมตอบคำถามนี้ จึงเรียกให้เขาตอบ เด็กชายตะกุกตะกักตอบว่า "ผม ผม ผม ผมอยากเป็นขโมย ..." เสียงเบาจนแทบไม่ได้ยิน เสียงหัวเราะดังลั่นห้อง เสียงหัวเราะทำให้เด็กชายยิ่งประหม่า เขามองครูอย่างตื่นตระหนก ครูรู้สึกแปลกใจ แต่รู้สึกเคืองยิ่งกว่า คิดว่า ก็รู้อยู่ว่าเขาคงไม่มีความไฝฝืนใหญ่โตอะไร อะไรไม่เป็นที่ เป็นขโมยหรื !?

กำลังคิดจะบอกให้เขานั่งลง แต่ความคิดหนึ่งวาบขึ้น ทำไมไม่ฟัง "เหตุผลของเขา" สักหน่อยเล่า? จึงควมคุมอารมณ์ถามเหตุผล เด็กชายยิ่งตกใจตะกุกตะกักตอบว่า "ผม ผมอยากขโมยแสงอาทิตย์สักลำ มอบให้ดูหนาว ให้

แม่ไม่ต้องเจ็บปวดจากมือเท้าแตกเพราะความหนาว!

ผมอยากขโมยแสงสว่าง มอบให้คนตาบอด ให้พวกเขาได้รู้ถึงสีสันสวยงามของโลก!" เขายังพูดยิ่งคล่อง ยิ่งพูดยิ่งตื่นเต้น ทั้งห้องเงียบกริบ ... ในห้องเรียนอวลด้วยความกระตือรือร้นของเขา กระแสความดีงามของความเป็นมนุษย์รินไหลครูดไม้ไต้ที่จะปรบมือ เด็ก ๆ ปรบมือตาม ปรบกันจนมือแดง

ครูรู้สึกโชคดีที่ตัวเองถามอีกคำถามว่า ทำไม โชคดีที่ตัวเองฟังเสียงในใจของเด็กชาย มิฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงพลาดถ้อยคำที่งามราวบทกวี ยังจะพลาดจิตใจที่งามราวบทกวี ที่น่ากลัวยิ่งกว่าคือ จะทำร้ายจิตใจที่กรุณาและใสบริสุทธิ์ดวงหนึ่ง

ไม่ทราบผู้เขียน

วิภาดา กิตติโกวิท แปล

มอบเรื่องนี้แด่คุณครูทุกคนเป็นพิเศษค่ะ

ถาม "ทำไม" อีกสักคำถาม ฟังเสียงในใจของเด็ก ๆ



รายชื่อผู้เกษียณอายุปี 2568

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 มีข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำ ที่เกษียณอายุราชการ รวมจำนวน 92 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

ข้าราชการ จำนวน 3 คน

1. อาจารย์นฤมล พัชรปิยะกุล โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยณรงค์ คล้ายมณี ภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์

3. นางศิริศศิเกษม วิจิตร สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ลูกจ้างประจำ จำนวน 12 คน

1. นางสาวสำราญ วันลานนท์ สำนักงานคณบดีคณะมนุษยศาสตร์

2. นายสมาน กะมะรินทร์ สำนักงานคณบดีคณะสังคมศาสตร์

3. นางสาวคำนึ่ง ทองคำสุข สำนักงานคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

4. นายจำรุญ พรายเมฆ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

5. นายเต็มเวชสมพงษ์ อินทร์ผลสุข สำนักงานคณบดีคณะแพทยศาสตร์

6. นางสาวกานดา จาดตานิม ฝ่ายจัดการทรัพย์สิน สำนักงานอธิการบดี

7. นายธวัช สุขสำราญ ส่วนทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี

8. นายณธรกร คู่่มจัน ส่วนพัฒนากายภาพ สำนักงานอธิการบดี

9. นายสุรศักดิ์ ไวยเนตร สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

10. นางวริน สว่าง สำนักงานผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

11. นางสาววรุณพรรณ พองพรม ฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง

12. นายสุวิทย์ อิมเอิบ ศูนย์การแพทย์ปัญญาันท์ภิกขุ
ชลประทาน

พนักงานมหาวิทยาลัย จำนวน 66 คน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชลี จันทร์เสม ศูนย์การศึกษานานาชาติ
คณะมนุษยศาสตร์

2. นางสาวเนียง วงษ์งาม สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์

3. นางสาวชลรดา สารทสมัย สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์

4. อาจารย์ทศพล ธานี ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

5. อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี จักรพงษ์ ธรรมพงษ์บรร ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา

6. นางนิตยา ภูศรี สำนักงานคณบดีคณะพลศึกษา

7. รองศาสตราจารย์ชมนาด เชื้อสุวรรณทวี ภาควิชาหลักสูตรและ
การสอน คณะศึกษาศาสตร์

8. ศาสตราจารย์ยองอาจ นัยพัฒน์ ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการ
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

9. อาจารย์วัฒนโชติ เพ็งพริ้ง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

10. อาจารย์มาลา รมราศรี โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

11. อาจารย์นงนภัส บุญทิวาพร โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

12. นายวิเชียร อัญชัน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรีกิตติคุณ รุ่งเรือง โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

14. นางสาวเพริศฉาย ศรีสุวรรณหงษ์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

15. รองศาสตราจารย์ธีรพร บุรีรักษ์ ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยพฤกษ์ กุสุมาพรรณโญ ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์
17. นางสาวสุวรรณา แซ่มซ้อย สำนักงานคณบดีคณะแพทยศาสตร์
18. นางผ่องพูล แสงภู ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
19. นางสุพัตรา คำไพเราะ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
20. นางสาวสุขวดี เกษสุวรรณ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
21. นางสาวอัมพร บุญบุตร ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
22. นางสาวชนากานต์ บัวทอง ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
23. นายจำนง พอกประโคน ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
24. นางสาวมุสดี บำรุงกิจ สำนักงานคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์
25. รองศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สุวิสุทธิ สาขาวิชาศิลปะจินตทัศน์ คณะศิลปกรรมศาสตร์
26. นายสำรวย เต็กอวยพร สำนักงานคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์
27. รองศาสตราจารย์สุวรรณา วรรัตน์ สาขาวิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์
28. รองศาสตราจารย์ถนอมศักดิ์ ศรีจันทร์ สาขาศิลปวิทยา ศาสตร์ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิพรรณ สาลีผล สาขาเศรษฐศาสตร์

คณะเศรษฐศาสตร์

30. นายธรรมรัตน์ ประสาทพจน์ ส่วนส่งเสริมและบริการการศึกษา
สำนักงานอธิการบดี

31. นางเกษร เกตุอ่อน ส่วนแผนและยุทธศาสตร์ สำนักงานอธิการบดี

32. นางวิภารัตน์ นิสสัย ส่วนพัฒนาความยั่งยืน สำนักงาน
อธิการบดี

33. นายสมโภชน์ สดีเดช ส่วนพัฒนาความยั่งยืน สำนักงาน
อธิการบดี

34. นายชาญณรงค์ เอี่ยมสำอางค์ ส่วนวินัยและกฎหมาย
สำนักงานอธิการบดี

35. รองศาสตราจารย์อังศิพันธ์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรม
ศาสตร์

36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรา วิสูตรานุกูล สำนักทดสอบทางการ
ศึกษาและจิตวิทยา

37. นางสาวสว่างจิตร์ พัชรมณีปกรณ์ สำนักงานผู้อำนวยการ สำนัก
ทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

38. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อิสริย์ กานต์เรืองศิริ ศูนย์การจัดการ
หลักสูตรระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม

39. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวัลลักษณ์ คุณาธิกรกิจ ศูนย์การจัดการ
หลักสูตรระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม

40. อาจารย์สุจินดา จิตต์ใจฉ่ำ สาขาวิชาเทคโนโลยีวัสดุพอลิเม
อร์ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร

41. นางสาวนิภา นาคคล้าย สำนักงานผู้อำนวยการ สถาบันวิจัย
พัฒนา และสาธิตการศึกษา

42. นางกุหลาบ บุตรमारศรี สำนักงานผู้อำนวยการ สถาบันวิจัย
พัฒนา และสาธิตการศึกษา

43. นางสาวทองดี นรนิน ฝ่ายการแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
44. นางชนิษฐา บากาวี ฝ่ายการแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
45. อาจารย์จิตติ จันท์สว่าง ฝ่ายการแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
46. นางรุ่งรัตน์ นาสินสร้อย ฝ่ายการแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
47. นางสาววรรณิ์ เทียมหงษ์ ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การ
แพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
48. นายศักดิ์ดา อินตุน ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การ
แพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
49. นางอุษา ชันทรควร ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การ
แพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
50. นางสาวเตือนใจ ศิริทรายคำ ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การ
แพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
51. นางสุรี ดีชาย ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
52. นางสาวมาลัย สอยสวาท ฝ่ายสนับสนุนการบริการ ศูนย์การ
แพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
53. นายบุญเยี่ยม จำปีกลาง ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน
54. เรืออากาศเอกหญิง ศรีณรัชต์ ยิบจิรกุล ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์
การแพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน
55. นางปาจริย์ จันท์สว่าง ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญา
นันทภิกขุ ชลประทาน

56. นางรัชฌา นาคะบัณฑิณ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
57. นางเขมณัฎฐ ญาณฤทธิ์ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
58. นางดารณี โลหสมบุรณั ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
59. นางอำพรณ ยินดี ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
60. นางวชิราภรณ์ รัตนสิงห์ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
61. นางพิสมัย แจ้งสุทธิวิวัฒน์ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
62. นางเขมิกา ศรีอินต๊ะ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
63. นางสาวปารมี เพ็ชรคุ่ม ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
64. นางประนอม ผลวิงวอน ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
65. นางสุภาพ พลอยครุฑ ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน
66. นางอิสรีย์ ไสสุวรรณ ฝ่ายคุณภาพ ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิขุ ชลประทาน

รักษสุขภาพ

“พัก” = “นอน”? หรือเราเข้าใจผิดมาตลอดชีวิต...สุขภาพตามตรง...ผมเองก็เคยคิดว่าถ้าเหนื่อย ก็ต้อง “นอนให้เยอะเข้าไว้” ถ้าอ่อนล้า ก็ต้อง “ดื่มกาแฟแก้ง่วง” หรือถ้าใจล้า ก็ให้รางวัลตัวเองด้วยของหวานๆ แต่รู้ไหมครับ... จริงๆ แล้วทั้งหมดนี้ไม่ใช่วิธีแก้ความเหนื่อยที่แท้จริงเลย! ข้อมูลจากญี่ปุ่นบอกว่า คนญี่ปุ่นกว่า 80% รู้สึกเหนื่อยเรื้อรังตลอดเวลา แต่เมื่อเทียบกับหลายประเทศ ชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยก็ไม่ได้สูงเป็นพิเศษนะครับ เพราะความจริงแล้ว คนญี่ปุ่น รวมถึงพวกเราหลายคน “ไม่เก่งเรื่องการพัก” หลายคนอาจจะมีอาการแบบนี้...

“นอนเท่าไรก็ยังไม่รู้สึกเฟลเลย” “หยุดเสาร์-อาทิตย์แล้วก็ยังไม่สดชื่น” “วันหยุดสุดท้ายก็เอาแต่นอนกลิ้ง ดูซีรีส์ยันเช้า” “พอวันจันทร์มา กลับยิ่งหมดแรงกว่าเดิม” เหตุผลเพราะเราเข้าใจว่า “พัก = นอน” แต่จริงๆ แล้ว ความเหนื่อยเป็นเหมือน “สัญญาณเตือน” ของร่างกาย เหมือนใช้หรืออาการเจ็บปวด ถ้าฝืนไม่พัก หรือพักผิดวิธี ร่างกายจะยิ่งพัง

ในหนังสือของ ดร.คาตาโนะ ฮิเดกิ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การพักของญี่ปุ่น เขาแบ่งการพักผ่อนออกเป็น 7 ประเภทหลัก นี่คือไอเดียง่ายๆ ที่เปลี่ยนชีวิตผมเลยครับ

1. การพักนิ่ง

- นอนหลับเต็มอิ่ม
- じิบสั้นๆ บนโต๊ะ
- นอนกลิ้งบนโซฟา
- ปิดคอม จิบกาแฟ ปล่อยใจสบายๆ

2. การพักแบบเคลื่อนไหว

- เดินเล่นเบาๆ
- โยคะ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- เล่นเวทเบาๆ กระตุ้นเลือดลม

3. การพักด้วยโภชนาการ

- กินอาหารย่อยง่าย เช่น โจ๊กหรือซूप
- ลดปริมาณอาหาร
- ทำ intermittent fasting ให้ลำไส้ได้พัก
- ดื่มน้ำอุ่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

4. การพักผ่านความสัมพันธ์

- กอดคนที่รัก
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- พุดคุยทักทายกับเพื่อนบ้าน
- อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สูดอากาศป่าเขา

5. การพักด้วยบันเทิง

- ฟังเพลง ดูหนัง
- เซียร์ศิลป์หรือไอศดอลที่ชอบ
- ฝึกงานอดิเรกใหม่ๆ
- อ่านหนังสือจิตบา

6. การพักแบบสร้างสรรค์/จินตนาการ

- วาดรูป แต่งกลอน
- DIY งานไม้
- จินตนาการเดินทาง อ่านตารางรถไฟ
- ทำสมาธิ

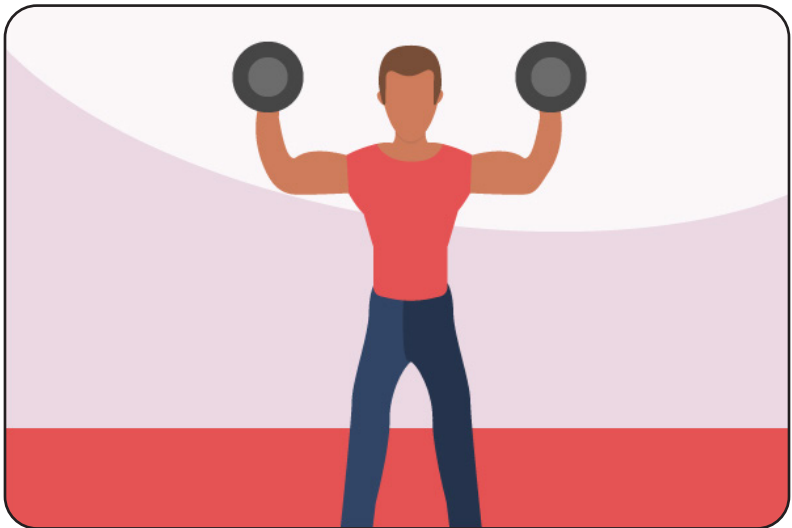
7. การพักแบบเปลี่ยนบรรยากาศ

- เปลี่ยนเสื้อผ้า
- จัดห้องใหม่
- ออกไปกินข้าวนอกบ้าน
- ไปเที่ยว เปิดโลกใหม่

ดร.คาคาโนะ เรียกว่า การพักเชิงรุก

เพราะการพักไม่ใช่แค่ “นอนแล้วหาย” แต่ต้อง “ตั้งใจพัก” และ “เลือกวิธีพักให้เหมาะกับตัวเอง” ถ้าลองคิดดีๆ จะเห็นว่า เราสามารถรวมหลายข้อได้ในการพักครั้งเดียว เช่น “ทำซุ้ปอุ่นๆ กับคนในบ้าน เดินไปสวนใกล้บ้าน นั่งกินขนมมานั่ง มองต้นไม้ สูดอากาศ” เพียงครั้งเดียว แต่ได้พักครบทุกมิติ พัก = การลงทุนเพื่อตัวเอง ไม่ใช่ความขี้เกียจ หลังจากอ่านแล้ว ผมประทับใจเลยครับ

ก่อนจะคิดว่า “จะทำงานยังไงให้เก่งขึ้น” เราควรถามตัวเองก่อนว่า “เราพักเป็นไหม?” คนญี่ปุ่นจำนวนมากติดกับดักวัฒนธรรมที่พูดใส่กันตอนทำงานว่า “คุณเหนื่อยสินะ” ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ความเหนื่อยกลายเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าลองพักให้ถูกวิธี จะพบว่า พลัง ความคิดสร้างสรรค์ และประสิทธิภาพในการทำงานจะกลับมาเต็มร้อย



พระพุทธรูปใส่แว่นตา

เมืองโคนัน (Konan) จังหวัดไอจิ (Aichi) ไม่ไกลจากเมืองนาโกย่า (Nagoya) เป็นที่ตั้งของพระพุทธรูปองค์ใหญ่ “โฮเทอิ ไดบุตสึ” (Hotei-no Daibutsu) สูงถึง 18 เมตร ใหญ่กว่าที่นารา และคามาคูระอีกนะ

แต่ที่เด็ดกว่านั้นคือ ถ้ามองจากมุมทางข้ามรถไฟใกล้สถานี Hotei จะเห็นพระพุทธรูปซ้อนทับกับสัญญาณไฟจราจร ราวกับกำลังใส่แว่นกันแดดเป๊ะ! คนญี่ปุ่นเลยเรียกกันว่า “Sunglasses Daibutsu”

การเดินทาง : จากสถานี Nagoya เดินไปยังสถานี Meitetsu-Nagoya เพื่อโดยสารรถไฟ Meitetsu สาย Inuyama Line ประมาณ 20 นาที ลงที่สถานี Hotei แล้วเดินประมาณ 10 นาที ก็ถึงจุดถ่ายรูปบริเวณทางข้ามรถไฟหมายเลข 3 (บริเวณสุสาน Yoriki Cemetery)



