



๑๓ ตุลาคม

วันนวมินทรมหาราช



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 10 เดือน ตุลาคม 2569

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	5
• ข่าวยุทธมรรย	6
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตุลาคม	16
• ผู้บริจาคเงิน	17
• วาทีธรรม : วการปฏิบัติธรรม	18
• บอกเล่าเก้าสิบ : 16 หมอที่ดีที่สุดในโลก	19
• ฐ สถิตในดวงใจ ทรายนิจนรินทร์.....	20
• หอมกลิ่นกตัญญู	22
• ชีวิตหลังเกษียณ ต้อง ไม่ ควร.....	25
• วงบานชีอ ร่วมร้อยความต่าง สร้างคุณค่าสู่สังคม	29



13 ตุลาคม 2569

วันนวมินทรมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

นวมินทราธิราช

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ๑ 13 ตุลาคมราศแล้ว | ใจหาย |
| งานไม่เสร็จหลายราย | สุดเศร้า |
| ทรงงานเมื่อราษฎรสบาย | เป็นสุข ตลอดไป |
| ซึ่งพระคุณมหาราชเจ้า | เทิดไท้ เหนือเกล้า |
| ๑ โอ้อาลัยพระเสด็จฟ้า | เสวยสวรรค |
| ใจจะขาดโดยพลัน | ขาดวิน |
| วังเวงวิเวกขวัญ | เหงาโศก ใจเอย |
| ถวายชีพใจสิ้น | แต่เบื้องบาทบงส์ |
| ๑ ในพระบรมโกศ เสด็จดำ | แดนสวรรค |
| ปวงราษฎรต่างจาบัล | โศกเศร้า |
| ถวิลทุกคำคืนวัน | ไม่อาจ ลืมเลย |
| ปรากฏการณ์ทุกห่อหมก | ซาบซึ่งพระบารมี |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



23 ตุลาคม 2569

วันปิยมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ปิยราชาธิราช

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ๑ 23 ตุลาคมพระเสด็จด้าว | แดนสวรรค์ |
| ปวงราษฎรต่างจาบัลย์ | ทั่วด้าว |
| ขวัญหายทุกคืนวัน | ถวิลแต่ องค์เอย |
| ความสุขทุกอย่างก้าว | โปรดเกล้าพระราชทาน |
| ๑ พระปิยมหาราช | ครองเมือง |
| ทรงปกครองรุ่งเรือง | เลิศล้ำ |
| วิสัยทัศน์ประเทือง | ด้วยพระ ปรีชาเอย |
| ทั่วโลกทุกถ้วนหน้า | เทิดไท้ราชันย์ |
| ๑ เบญจมบมิตรเจ้า | ดำริ |
| ราชวิทย์สิริกิติ์ | เลิศล้ำ |
| ทันสมัยอภิรติ | เป็นหนึ่งใน โลกเอย |
| สุภาพบุรุษทั่วหน้า | แน่แท้ King's College |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



24 ตุลาคม 2569

พระราชพิธีทรงพระราชกุศล ครบ 1 ปี
วันสวรรคตสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
สิริกิติ์อาศิรวาท

๑ ๒๔ ตุลาคมเสด็จ	อาลัย
สมเด็จพระนางเจ้า	สู่ฟ้า
ปวงราษฎร์ต่างรำไห้	เศร้าโศก
ด้วยรักพระถ้วหน้า	เกิดไห้รินนตร์
๑ บังคมพระนางเจ้าสิริกิติ์	พระราชินี นางเอย
กรีกเกียรติทัวทั้งปฐพี	โลกนี้
กรณีกิจพันปี	หายาก พบเอย
สุดยอดพระนามชี้	เกิดไ้ตราบนรินนตร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



26 ตุลาคม 2569

วันออกพรรษา

ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| ● พระภิกษุค้างคืนที่อื่นได้ | ในวัน ออกษาเอย |
| มีชื่อว่าปวารณา | อย่างให้ |
| ตักเตือนอย่างเมตตา | เป็นแบบ ดีเอย |
| ทุกอย่างงอกงามได้ | ยกให้ศึกษา |
| ● ออกพรรษาให้ข้อคิด | เตือนใจ |
| ข้อบกพร่องแก้ไข | อย่าช้า |
| ดีกว่าผิดพลาดไป | ถึงดับ ตายไป |
| ชาวพุทธสุขทั่วหน้า | เพราะได้ พุทธธรรม |
| ● ออกพรรษา เป็นสุขได้ | ตั้งใจ |
| เคยผิดได้แก้ไข | ถูกแล้ว |
| ชีวิตใหม่ปลอดภัย | เป็นสุข ได้เอย |
| อบายมุขจะคลาดแคล้ว | สุขได้ครองธรรม |
| ● ตักบาตรเทโว เกิดด้วย | ศรัทธา |
| ทรงโปรดพุทธมารดา | จากฟ้า |
| เสด็จกลับต่างปรีดา | ปราโมทย์ ยิ่งเอย |
| เป็นสุขกันทั่วหน้า | ต่างได้ ทำบุญ |

ขอนมัสการพระสมณ, พระอริยสงฆ์, พุทธบริษัท
ด้วยความเคารพบูชา

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)

สังคมในแวดวงมศ

หน้า ๑๑

เล่ม ๑๔๓ ตอนพิเศษ ๒๔๓ ง

ราชกิจจานุเบกษา

๖ ตุลาคม ๒๕๖๙

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง แต่งตั้งกรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตามที่ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้ง นายชุมพล พรประภา ให้ดำรงตำแหน่ง กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตั้งแต่วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๖ ตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ นั้น เนื่องจาก นายชุมพล พรประภา ได้ขอลาออกจากตำแหน่งดังกล่าว อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๐ (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ครั้งที่ ๖/๒๕๖๙ (วาระลับ) เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๙ ได้มีมติเห็นชอบให้นำความกราบบังคมทูล พระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้ง นายเฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ ดำรงตำแหน่ง กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แทนตำแหน่งที่ว่าง โดยผู้ซึ่งได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งแทนอยู่ในตำแหน่งเพียงเท่าที่บวกระที่เหลืออยู่ของผู้ซึ่งตนแทน และสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีได้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งต่อไปแล้ว

บัดนี้ ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งบุคคลดังกล่าว ให้ดำรงตำแหน่ง กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตั้งแต่วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ประกาศ ณ วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ข่าวชมรมฯ



ชมรมฯ ขอแสดงความยินดี กับ รศ.ดร.ภูมิ มูลศิลป์ รองอธิการบดี ฝ่ายพัฒนาองค์กรและกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เนื่องในโอกาสได้รับการเลือกตั้งเข้ารับตำแหน่ง นายกสมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย คนที่ 26

- ชมรมฯ แจ้งงดการประชุมประจำเดือน วันที่ 1 ตุลาคม 2569 เนื่องจากหลายพื้นที่ประสบอุทกภัยและขอขอบคุณ มศว ที่ส่งรชมมหาวิทยาลัยไปช่วยเหลือหมู่บ้านสหกรณ์ระหว่างวันที่ 1 และ 2 ตุลาคม 2569

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมเดือนพฤศจิกายน ในวันพุธที่ 4 พฤศจิกายน และจัดกิจกรรมมุทิตาจิตคณาจารย์และสมาชิกอาวุโส ณ ห้องประชุม ผศ.ดร.มาเรียม เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ดังกำหนดการ เวลา 07.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม

09.00 น. ประชุมประจำเดือนพฤศจิกายน 2569

10.00 น. ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว กล่าวต้อนรับคณาจารย์และสมาชิกอาวุโส มอบดอกไม้และของที่ระลึกแด่คณาจารย์และสมาชิกอาวุโส

10.10 น. คณาจารย์และสมาชิกอาวุโสกล่าวแสดงความรู้สึก

10.40 น. มอบของที่ระลึก

11.00 น. การแสดงอังกะลุง วงบานชื่น

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

12.00 น. นันทนาการ (คาราโอเกะ)

รายชื่อคณาจารย์และสมาชิกอาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี ในปี พ.ศ. 2569

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรดา จันทรรัตน์
2. อาจารย์พัชนี โชติกลเสถียร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงเยาว์ กอสนาน
4. อาจารย์ทัศนีย์ ศิริปโชติ
5. รองศาสตราจารย์ดวงเดือน ศาสตรภัทร

6. รองศาสตราจารย์เพ็ญแข ประจวบจันทน์
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพัตรา ศิริสุทธิกุล
8. รองศาสตราจารย์อารี พันธุ์ณี
9. รองศาสตราจารย์ระดม ฌ บางช้าง
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนันท์ ศลโกสม
12. รองศาสตราจารย์อังคณา สายยศ
13. รองศาสตราจารย์นิยม บุญมี
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กอบรัตน์ เรืองผกา
15. อาจารย์กาญจนา รุ่งทรานนท์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงษ์ประยูร
17. รองศาสตราจารย์อรพันธ์ ประสิทธิ์รัตน์
18. อาจารย์สุจิตต์ รักษ์เผ่า
19. อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ เจียมทะวงษ์
21. รองศาสตราจารย์ดวงพันธ์ หรรษา
22. รองศาสตราจารย์ ส.วาสนา ประवालพฤษ์
23. นางสาวเวียน รอดกร
24. คุณละม้าย ศรีโพธิ์ชัย

ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยเสียค่าลงทะเบียน
คนละ 200 บาท ยกเว้นคณาจารย์และสมาชิกอาวุโส
เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2569 ชมรมฯ มีกิจกรรม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2568 ประธานฯ สรุปกิจกรรม
ต่างๆ ตลอดปี 2568 ดังนี้

กิจกรรมด้านวิชาการ จำนวน 5 ครั้ง

กิจกรรมด้านนันทนาการ ทุกเดือน คาราโอเกะ

กิจกรรมด้านทัศนศึกษา ภายในประเทศ 3 ครั้ง ทัศนศึกษาต่างประเทศ 1 ครั้ง มีรายได้เข้าชมรม 35,082 บาท

กิจกรรมด้านศาสนาและศิลปวัฒนธรรม จำนวน 7 ครั้ง ใช้เงินของชมรมฯ 8,500 บาท และสมาชิกร่วมทำบุญ 354,340 บาท ด้านวัฒนธรรม ใช้เงินชมรมฯ 3,988 บาท

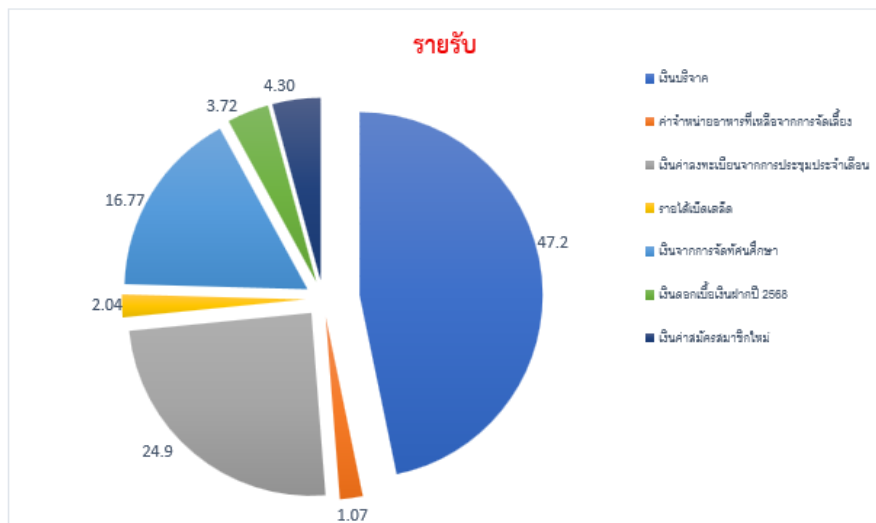
กิจกรรมด้านประชาสัมพันธ์ ชมรมฯ จัดทำจดหมายข่าวเป็นประจำทุกเดือน เพื่อเผยแพร่ข่าวสารของชมรมฯ มหาวิทยาลัย ตลอดจนให้สาระความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกชมรม โดยจัดทำเป็นเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ และ เฟสบุ๊คส์ ค่าใช้จ่าย 8,400 บาท และจัดส่งบัตรอวยพรวันเกิดให้สมาชิกจำนวน 799 คน ค่าใช้จ่าย 5,300 บาท

กิจกรรมในรูปแบบอื่นๆ ชมรมฯ จัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมกับรวมบริจาคเงินที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานต่างๆ และสังคม จำนวน 21 ครั้ง โดยใช้เงินของชมรมฯ 9,070 บาท คณะกรรมการ สมาชิก และผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค 306,900 บาท

นอกจากนี้ ชมรมฯ ยังจัดกระเช้าเยี่ยมไข้กรรมการ จำนวน 7 ราย เป็นเงิน 7,428 บาท และร่วมทำบุญงานศพกรรมการ เป็นเงิน 3,000 บาท

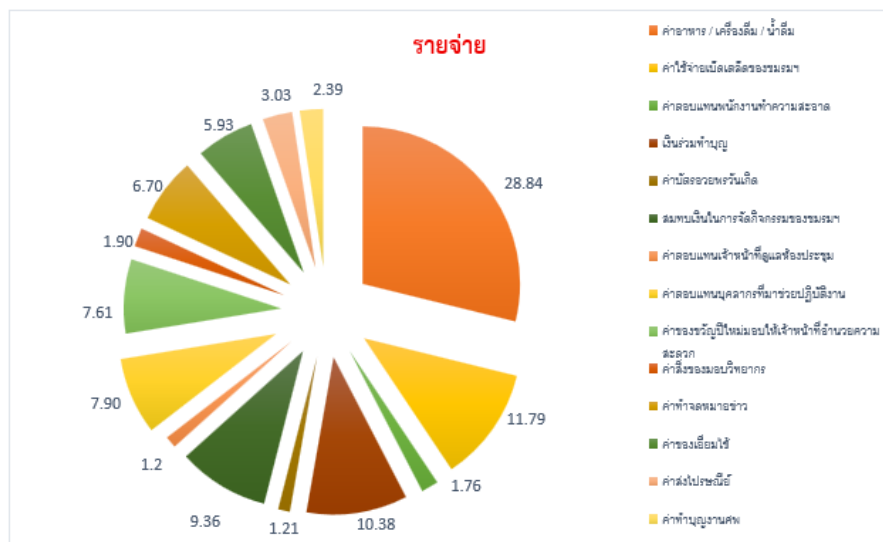
สำหรับในปี 2568 ชมรมผู้สูงอายุ มศว มีรายรับ - รายจ่าย ดังนี้
รายรับ

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	%
1	เงินบริจาค	98,744.00	47.20
2	เงินค่าลงทะเบียนจากการประชุมประจำเดือน	52,100.00	24.90
3	เงินจากการจัดทัศนศึกษา	35,082.00	16.77
4	เงินค่าสมัครสมาชิกใหม่	9,000.00	4.30
5	เงินดอกเบี้ยเงินฝากปี 2568	7,796.75	3.72
6	รายได้เบ็ดเตล็ด	4,270.00	2.04
7	ค่าจำหน่ายอาหารที่เหลือจากการจัดเลี้ยง	2,220.00	1.07
	รวม	209,212.75	100 %



รายจ่าย

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	%
1	ค่าอาหาร / เครื่องดื่ม / น้ำดื่ม	36,160.00	28.84
2	ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดของชมรมฯ	14,778.00	11.79
3	เงินร่วมทำบุญ	13,000.00	10.38
4	สมทบเงินในการจัดกิจกรรมของชมรมฯ	11,724	9.36
5	ค่าตอบแทนบุคลากรที่มาช่วยปฏิบัติงาน	9,900	7.90
6	ค่าของขวัญปีใหม่มอบให้เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก	9,530	7.61
7	ค่าทำจดหมายข่าว	8,400	6.70
8	ค่าของเยี่ยมใช้	7,428	5.93
9	ค่าส่งไปรษณีย์	3,780	3.03
10	ค่าทำบุญงานศพ	3,000	2.39
11	ค่าสิ่งของมอบวิทยากร	2,380	1.90
12	ค่าตอบแทนพนักงานทำความสะอาด	2,200	1.76
13	ค่าบัตรอวยพรวันเกิด	1,520	1.21
14	ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ดูแลห้องประชุม	1,500	1.20
	รวม	125,300	100%



รายชื่อสมาชิกสามัญใหม่ ประจำปี 2568 จำนวน 18 ราย

1. นางรักษณา นาคะปักษิน
2. อาจารย์นฤมล พัทธปิยะกุล
3. นางผ่องพูล แสงภู
4. นางเกษร เกตุอ่อน
5. นางอิสริย์ ไสสุวรรณ
6. อาจารย์นงนภัส บุญทิวาพร
7. นางวชิราภรณ์ รัตนสิงห์
8. อาจารย์สุจินดา จิตต์ใจนำ
9. เรืออากาศเอกหญิง ศรีณรัชต์ ยิบจิรกุล
10. นางสุขวดี เกษสุวรรณ
11. รองศาสตราจารย์ชมนาด เชื้อสุวรรณทวี
12. อาจารย์มาลา รมราศรี
13. อาจารย์พิสมัย แจ่มสุทิวรวัฒน์
14. นางสาวสว่างจิตร์ พัทธมณีปกรณ์

15. นางเขมณัญญ์ ญาณฤทธิ์
16. นางปารมี เพ็ชรคุ้ม
17. นางสุพัตรา คำไพเราะ
18. นางสุนีย์ นันตะเวช

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เสียชีวิต ในปี 2568 จำนวน 17 ราย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริมา วรยิ่งยง
2. รองศาสตราจารย์จริย์ สุวตถิ
3. อาจารย์เตือนตา เลาสุขศรี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จำรัส น้อยแสงศรี
5. นางสาวดวงดาว พันธิตพงษ์
6. อาจารย์ประยูร สะสม
7. รองศาสตราจารย์เชียรศรี วิวิธสิริ
8. รองศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลดาวัลย์ นุตสติ
10. อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม
11. อาจารย์ศิริพันธ์ ศรีเนาวรัตน์
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์वासนา เจริญลาก
13. อาจารย์อ้อมจิต ว่องวานิช
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมศักดิ์ สุรวลลภ
15. รองศาสตราจารย์วรรณิ ศิริสุนทร
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรวดี เสวตเศรณี
17. อาจารย์สมบุญ คิงฆมานนท์

เนื่องจากประธานฯ (ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์) หมดวาระ รศ.ดร.วิจิตร วรุตบางกูร ที่ปรึกษาดำเนินการเสนอชื่อ ประธานฯ ในที่ประชุม คือ ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ ที่ประชุมรับรอง

กิจกรรมที่ 2 เป็นการประชุมประจำเดือนกันยายน

กิจกรรมที่ 3 รับน้องใหม่วัยเกษียณ โดยมี ผศ.ศิริินนา บุญยสงวน และ รศ.เจลิยวศรี พิบูลชล เป็นพิธีกรดำเนินรายการตามลำดับ โดย - รศ.ดร.วิจิตร วรุตบางกูร ที่ปรึกษาชมรมฯ เป็นผู้กล่าวต้อนรับน้องใหม่ฯ - เรื่องเล่าของพี่หลังเกษียณ โดย รศ.ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ และ ว่าที่ร้อยตรี อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ - การแสดงอังกะลุงวงบานชื่น (ชุดเล็ก) เล่นเพลง ครวญ/มันใจไม่รัก/ริมฝั่งน้ำ หัวหน้านาง รศ.ดร.ภญ. อรลักษณ์ แพรัตกุล /ภก. ประสิทธิ์ กนกวรรณนท์/ ดร.วรุณธิดา วรุตบางกูร/ ผศ.นิรมล ปิตะนีละผลิน/ ผศ.ดร. สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก

รายชื่อน้องใหม่ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมงาน จำนวน 20 คน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จรรุวรรณ ขำเพชร
2. คุณสมใจ บินชูชบ
3. คุณฐลรัตน์ สุนทรรัตน์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
5. อาจารย์ปราณี วิสุทธิแพทย์
6. อาจารย์ ดร.วิจิตร ชะโลปถัมภ์
7. รองศาสตราจารย์ ดร.มาลัย ทวีโชติภักดิ์
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า
9. คุณนิภา ว่องไว
10. คุณกรกนก ปิ่นละมัย
11. คุณวรินทร์ วิมุตिसุนทร
12. คุณนภัสสรณ์ ตันตะยาภรณ์
13. คุณมาเรียม ศิลธรรม
14. คุณน้ำเงิน เจลิยวพจน์
15. อาจารย์อำภพร พิชพันธ์
16. คุณศศกร โกยานันท์
17. คุณสุภาวดี ชวนะลิขิกร

18. คุณสุวิมล รอดโสภา
19. คุณประไพ เผ่าภิญโญ
20. คุณพงษ์ศภพ ชุตินิสิฐรัตกุล



เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2569 ชมรมฯเข้าร่วมงานวัน ศ.ดร.สาโรช บัวศรี
กับคณะศึกษาศาสตร์ โดยร่วมทำบุญเป็นเงิน 5,000 บาท (ชมรมฯ 1,000 บาท)
และวางพานพุ่ม ณอนุสาวรีย์ ดร.สาโรช บัวศรี



**กำหนดการไปร่วมกฐินพระราชทาน ณ วัดธรรมบูชา ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

วันที่ 6 พฤศจิกายน 2569

- 05.00น. ออกเดินทางจาก มศว ไป สุราษฎร์ธานี ใช้เวลาเดินทาง
10 ชั่วโมง (รับประทานอาหารเช้านรณบัส)
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ร้านครัวคุณตัน ทับสะแก
- 16.30 น. เข้าที่พัก สุราษฎร์ธานี โรงแรมออกคิด รีเวอร์ วิว
- 17.00 น. ร่วมพิธีฉลองผ้ากฐินพระราชทาน ณ วัดธรรมบูชา จ. สุราษฎร์ธานี
รับประทานอาหารเย็นที่วัดฯ

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2569

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- 08.00 น. ร่วมงานพิธีถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดธรรมบูชา
- 10.30 น. รับประทานอาหารกลางวันที่วัดฯ
- 11.00น. ออกเดินทางไปปราณบุรี
- 16.30 น. เข้าที่พักวารินา รีสอร์ท เขาสามร้อยยอด
- 18.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรม

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2569

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- 08.00น. ออกจากโรงแรมไปอุทยานปราณบุรี
- 09.00 น. นั่งเรือชมอุทยานฯ
- 11.00น. ออกเดินทางไปร้านอาหารกลางวัน ร้านครัวลูกสาว
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 น. เดินทางกลับ มศว (4-5 ชั่วโมง)
- 18.00 น ถึง มศว โดยสวัสดิภาพค่ะ

หมายเหตุ แก้วไขจาก อ.ไชยา ไปสุราษฎร์ธานี ทอดกฐินพระราชทาน
ณ วัดธรรมบูชา อ.เมือง จ สุราษฎร์ธานี

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตุลาคม

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะปม

คุณธรรม คำชื่นชม

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

สิ่งवाद ปรารภนา

ท่านสะสม นมนานมา

ปราศโสทุกทุกซ์ ทุกเพลา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

★(2)อ.วัลลภา ไทยจินดา

4. ผศ.ดร.รุจี ศรีสมบัติ

6. อ.อรพรรณ วีระวงศ์ พลันเห็นคา

8. ผศ.กอบรัตน์ เรืองผกา

★(10)รศ.ภาณี วัฒนโอพาร

12. อ.งามจิตร์ ถวัลยวิรัชจิต

14. คุณอังคณา โกสีย์สวัสดิ์

16. ศ.ศรียา นิยมธรรม

18. ผศ.ทิพาพร เผ่าเนียมมงคล

20. คุณพวง อินสุข

22. รศ.ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

24. รศ.ประสงค์ เอมรัฐ

26. อ.อุบลรัตน์ ศิลางษ์

28. ผศ.ทศพร มณีศรีขำ

30. รศ.วันเพ็ญ พิศาลพงษ์

32. ผศ.จันทิมา พรหมโชติกุล

34. รศ.พริ้มเพรา ผลเจริญสุข

36. ผศ.ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี

38. คุณอารมณีย์ สิทธิสาร

40. ผศ.ดร.อนันต์ พุทธิยาสาธภาพ

1. อ.สุพิพรรณ พัฒนพานิชย์

3. คุณสาริษา ทองแสง

(5)ผศ.เตือนใจ เฉลิมกิจ

7. อ.ณวีวรรณ กองชุ่ม

9. คุณสว่างจิตร์ พัชรเมธีปกรณ์

11. คุณมาลี อิ่มสมบัติ

13. ศ.ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ

15. คุณอัจฉรา พันธุ์ศรีมังกร

17. ผศ.ดร.พิมพ์า ม่วงศิริธรรม

19. ผศ.ยุพา ไวรักษ์สัตว์

★(21)อ.ลจิตร์ แก้วสกุล

23. คุณอนันต์ ยศนาม

25. รศ.มาลี บานชื่น

27. คุณสำราญ สวัสดิ์

29. รศ.สมจิต สมัตถพันธ์

31. ผศ.วนิดาตราฐ

33. คุณชุมพล พรประภา

(35)คุณชุตินันท์ วงศ์สวัสดิ์กุล

37. คุณพัชรินทร์ เต็กอวยพร

39. ผศ.สุนันท์ เสนาพันธ์

41. คุณอนงค์ศิริ ไชยกุล
 43. รศ.เนภาพร มัชฌมากร
 45. ดร.เสาวนิต รังสิยานนท์
 47. คุณจงกล พุกพูน
 49. คุณกฤษณา สังคริโมกษ์
 51. รศ.ดร.ชาตรี เมืองนาโพธิ์
 53. ผศ.อาภรณ์ จำปาทอง
 ☆(55) รศ.ศิริวรรณ เสรีรัตน์
 ☆(57) คุณเกศณี ชยาวิวัฒนาวงศ์
 59. อวรรณภา จิวสวัสดิ์
 61. ผศ. ดร.สุนันท์ ศลโกสุม
 63. คุณธวัชวรรตม์ เกษะประดิษฐ์
 (65) ว่าที่ร้อยตรี อ.ดร.มนัส บุญประกอบ
- (42) คุณอำพัน เลี้ยงเจริญ
 44. คุณนพพร ปานอำพัน
 ☆(46) ผศ.นิตยา วังกังวาน
 48. ผศ.ติลก ติลกานนท์
 ☆(50) ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง
 52. อ.จิรฐา ชิตประสงค์
 54. รศ.โซ สาลีฉิน
 56. รศ.ดร.สุนิตดา เทคนิยม
 58. ผศ.นลินี โพธิ์ทนต์
 60. อ.ทัศนียา สุปรีชากร
 62. รศ.จิตราพี ขวาลาววัฒน์
 64. ผศ.ทัศนียา วังสะจันทานนท์
 66. คุณสมศรี จุณณวัฒน์

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

ผู้บริจาค

1. คุณกัญญานิษฐ์	อัครกุลวัธส์	1,000 บาท
2. ผศ.ดร.พลัปปึง	คงชนะ	1,000 บาท
3. รศ.ดร.ประพันธ์ศิริ	สุเสารัจ	300 บาท



วาทะธรรม : การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม คือ การทำความเพียร และการทำความเพียรไม่ได้จำกัดด้วยอริยาบถ เป็นเรื่องการฝึกกาย วาจา ใจ ของเราให้ถูกต้อง ไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน กับใคร มีงาน 4 อย่างเท่านั้นที่เราต้องรับผิดชอบ คือ

1. ป้องกันจิตไม่ให้อกุศลธรรม เช่น ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉา พยาบาท ความขี้เกียจ เกิดขึ้น
2. ถ้าผิดพลาด หลงกิเลสแล้ว ให้เพียรระงับ ปล่อยวางอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
3. ทำคุณธรรมต่างๆ เช่น สติ ความอดทน ความเมตตา ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
4. พัฒนาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้นไป

พระอาจารย์ชยสาโร

บอกเล่าเก้าสิบ : 16 หอมที่ดีที่สุดในโลก

16 หอมที่ดีที่สุดในโลก

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. ยี่ดัวบ้อยๆ | 2. เข่งปลายเท้าบ้อยๆ |
| 3. กำมือบ้อยๆ | 4. กลอกตาบ้อยๆ |
| 5. ขบฟันเบาๆ | 6. นวดท้องบ้อยๆ |
| 7. หวีผมบ้อยๆ | 8. นวดหูบ้อยๆ |
| 9. ขมิบก้นบ้อยๆ | 10. บีบเอวบ้อยๆ |
| 11. ยกไหล่บ้อยๆ | 12. ตบมือบ้อยๆ |
| 13. รับแดดบ้อยๆ | 14. แชะเท้าบ้อยๆ |
| 15. เดินเล่น | 16. หายใจลึกๆ |

ข้อมูลดีดีเพื่อนร่วมสุข





ธ สถิตในดวงใจ ตราบนิจนิรันดร์

ทำไมฝั่งธนบุรีน้ำไม่ท่วม? ฝั่งธนเคยท่วมหนักในปีพ.ศ.2526-2527 แต่ปัจจุบันปี พ.ศ.2569 ทำไมจึงรอดจากวิกฤตครั้งนี้ได้ เรื่องนี้แอดมินเคยลงไปครั้งหนึ่งเมื่อเดือน พ.ค.ที่ผ่านมา ขอยกความมาเล่าให้อ่านอีกครั้ง รู้ไหมแถวนี้ (ถนนบางขุนเทียนชายทะเล) ไม่ได้เจริญแบบนี้หรอก แต่ก่อนเป็นแค่ถนนที่เอาดินมาถมไว้เท่านั้น พื้นที่ก็มีแต่สวน จนเมื่อในหลวง ร.9 เสด็จมา จึงได้เจริญขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงบัดนี้ ผู้พูดเป็นชายวัยใกล้เกษียณ สีหน้า แววตา และคำพูด ดูหนักแน่นจริงจังจริงใจ เปี่ยมด้วยความรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณ ทำให้ผมสนใจที่จะไต่ถามต่อไปว่า เรื่องเป็นยังไงครับ ผมไม่เคยได้ยินมาก่อน เรื่องนี้ไม่มีในบันทึกหรือเรื่องเล่าเลย พี่ช่วยเล่าให้ผมฟังทีครับพี่ท่านนั้นท่านจึงเล่าต่อว่าเมื่อครั้งน้ำท่วมใหญ่ ปี 2526 บริเวณบางขุนเทียนชายทะเลก็ไม่รอด ท่วมอยู่นานหลายเดือน จนเดือดร้อนไปทั่วพอน้ำลดไม่นานนักในหลวงร.9 ท่านเสด็จเป็นการส่วนพระองค์ โดยที่ไม่มีใครรู้มาก่อน เวลานั้นเป็นช่วงเย็นประมาณสัก 6 โมงกว่าๆ ท่านเสด็จมาพร้อมราชองครักษ์ 2 นาย ท่านเสด็จเลียบริมคลองราชมนตรี สมัยนั้นยังเป็นคันดินอยู่

จากนั้นเสด็จไปที่บ้านอาของผมซึ่งตอนนั้นไม่มีใครเชื่อว่าพระเจ้าแผ่นดินจะเสด็จมาในที่ทุรกันดารแบบนี้ ประกอบกับในสมัยนั้นปฏิทิน หนังสือหรือแม้แต่

โทรทัศน์ก็ไม่มีตัวอย่างแพร่หลาย ทำให้คนจำพระองค์ไม่ได้ อาของผมนึกเช่นกัน พระองค์ตรัสว่า จำขึ้นได้ไหม อาผมเองก็มีอาการงตอบว่า ไม่รู้จัก พระองค์ตรัสต่อว่า รูปในเหรียญบาทเหมือนฉันไหม อาทิเพ่งมองพิจารณาสักครู่ก็ตกใจหงายท้องพองตัสติได้ พระองค์ก็ตรัสขอซื้อที่ดิน เพื่อนำไปสร้างพระตำบายน้ำ อาผมก็กราบบังคมทูลว่าที่ดินที่พระองค์ทรงต้องการเท่าใดก็จะถวายให้ตามพระราชประสงค์ ส่วนอีกฟากคลองเป็นของอีกคนหนึ่งเมื่อทราบพระราชประสงค์แล้วก็ถวายให้โดยไม่คิดมูลค่าเช่นกัน

ต่อมาทางพระราชวังติดต่อจะให้เครื่องราชอิสริยาภรณ์ แต่คุณอาภิปฏิเสธไม่ขอรับ หลังจากนั้นบริเวณบางขุนเทียนชายทะเลก็ตัดถนนกว้างขึ้นเป็นมาตรฐานขึ้น และไม่เคยประสบอุทกภัยอีกเลย แม้กระทั่งอุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อปี 2554 ผู้ที่เล่าให้ฟัง จนผมได้นำมาถ่ายทอดนี้ คือ คุณกิตติชัย แมนสมุทรใจ ผู้เป็นเจ้าของกิจการมีสุรสีสรอร์ท และเรือล่องเจ้าพระยาสมไธยเรือไรซ์ ผมต้องขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ คุณอาผู้บริจาคที่ดินชื่อของท่านคือ สว่างแมนสมุทรใจ เจ้าของตลาดไทยพันธุ์แท้สะแกงาม ปัจจุบันท่านเสียชีวิตไป 4-5 ปีแล้ว ตระกูลแมนสมุทรใจ และครอบครัวของท่าน บริจาคที่ดินทรัพย์สินถวายเพื่อสร้างเป็นถนนให้ทางวัด และเป็นสาธารณกุศลอีกหลายต่อหลายครั้ง เป็นจำนวนกว่าหลายสิบไร่ แต่ไม่เคยแม้แต่จะป่าวประกาศหรือเอาผลประโยชน์ใดใส่ตนเลย สมแล้วกับที่เป็นพสกนิกรผู้เดินตามรอยพระบาท "ผู้ปิดทองหลังพระ" นี่คือเรื่องราวแค่เพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ผู้ทรงกระทำแบบอย่างให้กับปวงชน

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

"ธ สถิตในดวงใจ ตราบนิรันดร์"

ศักดิ์สิทธิ์ ผู้บันทึก



หอมกลิ่นกตัญญู

อีกหนึ่งเรื่องราวของในหลวง ร.9 ที่คนไทยอาจไม่รู้สาเหตุที่ "สมเด็จพระเจ้า" หอมแก้มในหลวงทุกครั้งที่เจอพระองค์ฯ หลังงานพระบรมศพสมเด็จพระเจ้า เสร็จสิ้นลงแล้ว ราชเลขาฯ ของสมเด็จพระเจ้าฯ มาแถลงในที่ประชุมต่อหน้าสื่อมวลชนว่า ก่อนสมเด็จพระเจ้าฯ จะสิ้นพระชนม์ปีเศษ ตอนนั้นอายุ 93 ในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตรลดา ไปวังสระปทุมตอนเย็นทุกวัน ไปทำไม? ไปกินข้าวกับแม่ ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ชุ่มชื่นหัวใจ ในหลวงของเราเสด็จไปกินข้าวมือเย็นกับแม่ สัปดาห์ละกี่วันทราบไหม? 5 วัน มีใครบ้าง? ที่อยู่คนละบ้านกับแม่ แล้วไปกินข้าวกับแม่ สัปดาห์ละ 5 วันหายาก ในหลวง มีโครงการเป็นร้อยเป็นพันโครงการ มีเวลาไปกินข้าวกับแม่สัปดาห์ละ 5 วัน พวกเราข้าราชการ ชี 7 ชี 8 ชี 9 ร้อยเอก พลตรี อธิบดี ปลัดกระทรวง ไม่เคยไปกินข้าวกับแม่ บอกว่างานยุ่ง แม่บอกว่าให้พาไปกินข้าวหน่อย บอกว่าไม่มีเวลา จะไปตีกอล์ฟ ทุกครั้งที่ในหลวงไปหาสมเด็จพระเจ้าฯ ในหลวงต้องเข้าไปกราบที่ตักแล้วสมเด็จพระเจ้าฯ ก็จะดึงตัวในหลวงเข้ามากอด กอด

เสร็จก็หอมแก้ม ตอนสมเด็จพระยาฯ หอมแก้มในหลวง เราคิดว่าแก้มในหลวงคงไม่หอมเท่าไร เพราะไม่ได้ใส่หน้าหอม แต่ทำไมสมเด็จพระยาฯ หอมแล้วชื่นใจ เพราะท่านได้กลิ่นหอมจากหัวใจในหลวง หอมกลิ่นกตัญญูไม่นึกเลยว่า ลูกคนนี้จะกตัญญูขนาดนี้ จะรักแม่มาขนาดนี้ ตัวแม่เองคือสมเด็จพระยาฯ ไม่ได้เป็นเชื้อพระวงศ์ เป็นคนธรรมดาสามัญชน เป็นเด็กหญิงสงวาลย์ เกิดหลังวัดอนงค์เหมือนเด็กหญิงทั่วไป เหมือนพวกเราทุกคนในที่นี้ ในหลวงนะ เกิดมาเป็นพระองค์เจ้า เป็นลูกเจ้าฟ้า ปัจจุบันเป็นกษัตริย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่เหนือหัว แต่ในหลวงที่เป็นพระเจ้าแผ่นดิน ก้มลงกราบคนธรรมดาที่เป็นแม่ หัวใจลูกที่เคารพแม่ กตัญญูกับแม่อย่างนี้ หาไม่ได้อีกแล้ว

คนบางคน พอเป็นใหญ่เป็นโต ไม่กล้าไหว้แม่ เพราะแม่มาจากเบื้องต่ำ เป็นชาวนา เป็นลูกจ้าง ไม่เคารพแม่ ดูถูกแม่ แต่ในหลวงเทิดแม่ไว้เหนือหัว "นี้แหละรับความหอม" นี่คือ เหตุที่สมเด็จพระยาฯ หอมแก้มในหลวงทุกครั้ง ท่านหอมความดี หอมคุณธรรม หอมความกตัญญูของในหลวง หอมแก้มเสร็จแล้วก็ร่วมโต๊ะเสวย มีอยู่เรื่องหนึ่งที่จำได้แม่น สมเด็จพระยาฯ เล่าว่า ตอนเรียนหนังสือที่สวิส ในหลวงยังเล็กอยู่ เข้ามาบอกว่า อยากได้รถจักรยาน เพื่อนๆ เขามีจักรยานกัน แม่บอกว่า ลูกอยากได้จักรยาน สมเด็จพระยาฯ บอกว่า ลูกก็เก็บสตางค์ที่แม่ให้ไปกินที่โรงเรียนไว้สิ เก็บมาหยอดกระปุกวันละเหรียญ สองเหรียญ พอได้มากพอ ก็เอาไปซื้อจักรยาน

พอถึงวันปีใหม่ สมเด็จพระยาฯ ก็บอกว่า 'ปีใหม่แล้ว เราไปซื้อจักรยานกัน เอากระปุก ดูซิว่ามีเงินเท่าไร?' เสร็จแล้วสมเด็จพระยาฯ ก็แถมให้ ส่วนที่แถมนะ มากกว่าเงินที่มีในกระปุกอีก มีเมตตาให้เงินลูก ให้ไม่ได้ให้เปล่า สอนลูกด้วย สอนให้ประหยัด สอนว่าอยากได้อะไร ต้องเริ่มจากตัวเรา คำสอนนั้นติดตัวในหลวงมาจนทุกวันนี้ เขาบอกว่าในสวนจิตรฯ เนี่ย คนที่ประหยัดที่สุดคือในหลวง ร.๙ คราวหนึ่งในหลวงป่วย สมเด็จพระยาฯ ก็ป่วย ไปอยู่ รพ. ศิริราช ด้วยกัน แต่อยู่คนละมุมตึก ตอนเช้าในหลวงเปิดประตูออกมาพยาบาลกำลังเข็นรถสมเด็จพระยาฯ ออกมารับลมผ่านหน้าห้องพอดี ในหลวงพอเห็นแม่ รีบออกจากห้องมาแย่งพยาบาลเข็นรถ

มหาดเล็กกราบทูลว่า "ไม่เป็นไร ไม่ต้องเซ็น มีพยานบาลเซ็นให้อยู่แล้ว ในหลวงมีรับสั่งว่า แม่ของเรา ทำไมต้องให้คนอื่นเซ็น เราเซ็นเองได้ นี่ขนาดเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นกษัตริย์ ยังมาเดินเซ็นรถให้แม่ ยังมาบ่อนข้าว บ่อนน้ำให้แม่ บ่อนยาให้แม่ ให้ความอบอุ่นแก่แม่ เลี้ยงหัวใจแม่ ในหลวงเฝ้าสมเด็จพระย่า อยู่จนถึงตี 4 ตี 5 เฝ้าแม่อยู่ทั้งคืน จับมือแม่ กอดแม่ ประณิบัติแม่ จนกระทั่งแม่หลับ จึงเสด็จกลับ พอไปถึงวัง เขาโทรศัพท์มาแจ้งว่าสมเด็จพระย่าสิ้นพระชนม์ ในหลวงรีบเสด็จกลับไป รพ. ศิริราช เห็นสมเด็จพระย่า นอนหลับตาอยู่บนเตียง ในหลวงตรงเข้าไปคุกเข่า กราบลงที่หน้าอกแม่ พระพักตร์ในหลวงตรงกับหัวใจแม่ "ขอหอมหัวใจแม่เป็นครั้งสุดท้าย" ชบหน้านั่งอยู่นาน แล้วค่อยๆ เงยพระพักตร์ขึ้น น้ำพระเนตรไหลนอง

ต่อไปนี้จะไม่มีแม่ให้หอมอีกแล้ว เอามือกุมมือแม่ไว้ มือนิ่มๆ ที่ไกวเปลนี้แหละ ที่ปั้นลูกจนได้เป็นกษัตริย์ เป็นที่รักของคนทั้งบ้านทั้งเมือง ชีวิตลูก แม่ปั้นมองเห็นหวิ ปักอยู่ที่ผมแม่ ในหลวงจับหวิ ค่อยๆ หวีผมให้แม่ หวี...หวิ...หวิ...หวิ ให้แม่สวยที่สุด แต่งตัวให้แม่ ให้แม่สวยที่สุด ในวันสุดท้ายของแม่ เป็นภาพที่ประทับใจเราที่สุด เป็นสุดยอดของลูกกตัญญู หาที่เปรียบไม่ได้อีกแล้ว อ่านแล้วสะท้อนให้เห็นเลยว่า เราอย่าลืมพ่อ แม่ของเรา ควรใช้เวลากับท่านบ้าง ถึงแม้ว่า ในหลวงจะมีโครงการมากมาย แต่ท่านไม่เคยลืมสมเด็จพระย่า

ชีวิตหลังเกษียณ : “ต้อง” “ไม่” “ควร”
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3 กันยายน 2569
ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ

สวัสดีค่ะ พี่ๆ เพื่อน ๆ และน้องๆ ผู้เกษียณที่รักและเคารพทุกท่าน ก่อนอื่น อยากเรียนว่า ชีวิตหลังเกษียณของดิฉันก็เหมือนกับทุกๆ ท่านที่มีสุข มีทุกข์มีเรื่องดี ๆ และมีเรื่องไม่ดี ปะปนกันไป วันนี้จึงไม่บังอาจมาแนะนำใครได้ เพียงแต่จะนำความผิดพลาดและประสบการณ์ที่ดีฉันเผชิญ และบทเรียนบางอย่างหลังเกษียณของตัวเองและของคนอื่นมาเล่าสู่กันฟัง เผื่อว่าจะมีบางเรื่องที่เป็นประโยชน์ วันแรกของการเกษียณ เราารู้สึกอย่างไร? ถ้ามีคนถามว่า “วันที่เกษียณวันแรก รู้สึกอย่างไร?” สำหรับดิฉัน คำตอบคือ...ใจหายค่ะ เพราะเหมือนชีวิตส่วนหนึ่งของเราหายไปทันที ดิฉันทำงานที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้มา 41 ปี เราผูกพันกับงาน ผูกพันกับเพื่อนร่วมงาน ผูกพันกับสถานที่ สนามกีฬา ห้องสมุด ห้องประชุม เราเดินไปไหนก็พบแต่คนรู้จักเราอยู่ที่ทำงานมากกว่าบ้านของเรา จนบางครั้งเราเผลอคิดว่า “งานและสถานที่ทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา” เมื่อถึงวันที่ต้องเดินออกจากงานจริง ๆ จึงมีทั้งความรู้สึกใจหายและโล่งใจว่า “ในที่สุดก็ได้พักเสียที” แต่ก็มีความกังวลอยู่บ้างว่าเมื่อเรากลับมาที่นี่ ทุกอย่างคงจะไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว ขณะเดียวกันก็มีคำถามตามมาว่า.. “แล้วพรุ่งนี้ฉันจะทำอะไร?” แต่...ยังก่อน เกษียณจากงาน ไม่ได้หมายความว่าเกษียณจากชีวิต นี่จึงไม่ใช่ช่วงเวลาที่เราจะถามว่า “ฉันหมดหน้าที่แล้วจะทำอะไรต่อ?” แต่ควรถามว่า... “จากวันนี้ไป ฉันอยากใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรให้ดีที่สุด?” ฉันจะออกแบบชีวิตที่เหลือของฉันแบบไหน อย่างไร ถึงเวลาแล้วที่เราจะเป็นอิสระได้เป็นนายของชีวิตตัวเองจริง ๆ เสียที

3 คำ นิยามชีวิตหลังเกษียณ “ถ้าจะนิยามชีวิตหลังเกษียณด้วยคำเพียง 3 คำ จะใช้คำว่าอะไร?” คำถามนี้ยากมากค่ะ เพราะดิฉันมีคำตอบเป็นร้อย พันคำ จึง

ขอตอบคำถามตามที่ใจตัวเองอยากตอบ แต่ก็ยังตรงกับโจทย์ ดิฉันขอตอบว่า 3 คำนั้นคือ “ต้อง – ไม่ – ควร” เพราะชีวิตหลังเกษียณมีบางสิ่งที่ ชอบหรือไม่ชอบ ก็ต้องทำ มีบางสิ่งที่ รู้ว่าไม่ควรทำ ก็อย่าทำ และมีบางสิ่งที่ ไม่ทำก็ได้ แต่ถ้าทำ แล้วชีวิตจะดีขึ้น จึงควรทำ ดิฉันขอแบ่งเป็น 6 ต้อง 6 ไม่(อย่า) และ 6 ควร ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าดิฉันทำได้ทั้งหมดนะคะ บางข้อก็ยังไม่ทำได้ และกำลังฝึกตัวเองอยู่เหมือนกัน

6 “ต้อง”

1. ถอดหัวโขน และวางลง ต้องยอมรับความจริงว่า หน้าที่เราสิ้นสุดแล้ว บทบาทเดิมคนอื่นมาเล่นแทนแล้ว ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ฝึกมองโลกตามจริง ยอมรับความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย ยอมรับว่าคนอาจหักทลายเรา ไม่เหมือนเดิม ดังนั้นคุณค่าของเราต่อไปนี้ อยู่ที่ตัวเรา ไม่ใช่หัวโขนของเรา

2. ดูแลสุขภาพที่เราใช้งานมาอย่างหนักและยังจะต้องใช้งานไปอีกนาน ใช้หลัก 9 อ.2 น. ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย แอ่ว อี อนามัย และอุบัติเหตุ น้ำและนอน

3. จัดการเงินและทรัพย์สินให้เรียบร้อยและพอใช้ในปีปลาย การจัดระเบียบ ทรัพย์สิน เอกสารสำคัญ เอกสารทางกฎหมาย อย่าลืมหาพินัยกรรม หรือวางแผนเรื่องการรักษาพยาบาลในอนาคต (เช่น พินัยกรรมชีวิต) ทำด้วยสติ เพื่อไม่ให้เป็นการชะงักของคนที่อยู่ข้างหลัง ทำให้เราใช้ชีวิตที่เหลือได้อย่างหมดห่วง

4. ต้องทำอะไรด้วยตัวเอง ต้องพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด นานที่สุดและเป็นภาระคนอื่นให้น้อยที่สุด ถือคติ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ควรขบรดองต่อไป

5. ต้องพัฒนาสมองและเรียนรู้อยู่เสมอ “อย่าให้สมองเกษียณ”ปรับตัวและเปิดใจเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ (Digital Literacy) ไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญเหมือนวัยรุ่น แต่การใช้วิดีโอคอล แอปพลิเคชันการเงิน สังคม หรือฟังพอดแคสต์ได้ จะช่วยให้พึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น เพิ่มความสะดวกในชีวิตประจำวัน และไม่รู้ลืถูกทิ้งไว้ข้างหลังในยุคดิจิทัล ไม่ใช่เพียงเพื่อ ตามโลกให้ทัน แต่เพื่อ รักษาความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและพึ่งพาตนเองได้

6. ต้องทำกิจกรรม ทำงานหรือภารกิจที่เรารัก ไม่ใช่เพื่อเงิน แต่เพื่อความหมาย คุณค่าของชีวิต การเกษียณจากงาน ไม่ได้หมายความว่าเกษียณจากชีวิต เราสิ้นสุดการทำงานก็จริง แต่ชีวิตของเรายังไม่สิ้นสุด คุณค่าของความเป็นคนยังไม่สิ้นสุด

6 “ไม่ (อย่า)”

1. ไม่เสี่ยง อย่าเอาเงินที่เหลือก้อนสุดท้าย และชีวิตที่เหลือไปเสี่ยงกับสิ่งที่ไม่เข้าใจ ไม่มั่นใจ เกินกำลังและสติปัญญาของเรา เกินอำนาจการควบคุมที่เราจะจัดการได้ เช่นการลงทุน เล่นหุ้น การพนัน เสี่ยงภัย ทำธุรกิจ มีคู่รักใหม่ กิจกรรมหนักๆหรือผาดโผน เดินทางไกลคนเดียว

7. อย่าจมอยู่กับความสำเร็จหรือความผิดหวัง อย่าหลงหัวโขนตัวเองในอดีต อย่าลงโทษตัวเอง อย่าลงโทษโชคชะตา อย่าโทษคนอื่น อดีตมีไว้ให้เรียนรู้ ไม่ได้มีไว้ให้จมปลักและติดยึด ปล่อยวางเรื่องในอดีต การมีจิตใจที่ยืดหยุ่นจะช่วยลดความเครียดและความขมขื่น นำไปสู่ความสงบในใจอย่างแท้จริง ไม่ต้องเอาตำแหน่งในอดีตมาเป็นอำนาจ แค่วันนี้ให้ดีที่สุด เพราะปัจจุบันคือความจริง

2. อย่าเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน เพราะบ้านคือโลกแคบๆ วนเวียนอยู่กับทีวี ตู้เย็น แก้วน้ำ โต๊ะอาหาร และเตียงนอนซ้ำซากแบบเดิมๆ ชีวิตจะหมองเศร้า มีผลต่อสุขภาพกายจิต

3. ไม่ก้าวก่ายชีวิตลูกหลาน อย่างบงการ ควบคุมชีวิตลูกหลานมากเกินไป จนความสัมพันธ์ในครอบครัวเลวร้ายลง เกิดความเครียด อาจกลายเป็นโรคทางกรรม ควรดูห่างๆอย่างห่วงๆ

4. อย่าให้ใครยืมเงิน และอย่ายืมเงินใคร อย่าค้าประกันใคร อย่าไวใจทางอย่าวางใจคน อย่าเชื่ออะไรง่ายๆ ใช้วิจารณญาณก่อนเชื่อ อย่าเชื่อคำโฆษณาว่า “ได้รางวัล โฉนดหมายจับ สรรพากรคืนเงิน การไฟฟ้าจะมาติดตั้งมิเตอร์ ซ้ำของออนไลน์ ฯลฯ เพราะมันคือมิจฉาชีพ

5. อย่าเป็น “มนุษย์ป่า-มนุษย์ลุง” จู้จี้ ขี้บ่น ตำหนิตึงทุกเรื่อง เอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ ไม่มีมารยาทสังคม แชงคิว รอของแจกของฟรี มีพฤติกรรมที่สังคมรังเกียจ วุฒิภาวะที่มากขึ้นควรเป็นที่เคารพนับถือของคนอื่นมากขึ้น “อายุ

มากขึ้นไม่สำคัญเท่ากับมารยาทและการปฏิบัติตัวที่ดีกว่า”

6 “ควร”

1. เปิดโลกกว้าง ดีกว่าปิดตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ออกไปพบปะผู้คน พบสิ่งใหม่ สร้างประสบการณ์ใหม่ ตัดสังคม ดีกว่าติดบ้าน

2. ควรเปิดโอกาสให้ตัวเอง “ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำ” หรือไปสถานที่ที่ไม่เคยไป (Uncharted Territory) หลุดออกจากความคุ้นเคยเดิมๆ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย พาตัวเองไปหาสิ่งดีๆ คนดีๆ หาความสุขใส่ตัวง่าย อย่ารอว่า พรุ่งนี้หรือวันหลังก็ได้ เช่น ลองชิมอาหารที่ไม่เคยทาน ลองฟังเพลงแนวใหม่ หรือไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่เคยคิดจะไป การเติมสิ่งใหม่ๆ ให้สมองจะช่วยกระตุ้นความจำและความสดชื่นในชีวิต

3. ควรมีงานอดิเรกที่ชอบสักอย่าง — ทำสิ่งที่มีความสุขโดยไม่ต้องแข่งขันกับใคร ทำสิ่งที่อยากทำ

4. ควรทำตัวให้มีคุณค่า และเป็นผู้ให้ต่อคนอื่น สังคมและประเทศชาติเกื้อหนุนจากงาน ไม่ได้หมายความว่าเกื้อหนุนจากคุณค่า ตำแหน่งอาจสิ้นสุดหน้าที่อาจสิ้นสุด แต่ คุณค่าของความเป็นคนไม่ได้สิ้นสุดไปพร้อมกับตำแหน่ง ควรส่งต่อประสบการณ์ที่เราได้ ทำตนประโยชน์ต่อสังคม และช่วยเหลือคนอื่นอย่างน้อยก็ถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ หรือบทเรียนชีวิตที่เคยผ่านมา

5. ควรดูแลสุขภาพและภาพลักษณ์ ควรใส่ใจ เสื้อผ้า หน้า ผม และความสะอาด ให้อูดี ทันสมัย และเหมาะสมกับวัย เพราะการแต่งกายที่ดีไม่ได้ทำเพื่อให้คนอื่นชื่นชมเท่านั้น แต่เป็นการ ให้เกียรติตัวเอง ให้เกียรติคนอื่น ให้เกียรติสถานที่ มีความมั่นใจในตัวเอง และสะท้อนว่าเรายังเห็นคุณค่าของตัวเอง

6. รักษาความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก อย่าปล่อยให้ชีวิตหลังเกษียณกลายเป็นชีวิตที่อยู่คนเดียว ควรหมั่นพูดคุย พบปะ แบ่งปันความสุขและความหวังใจ เพราะความสัมพันธ์ที่ดีคือ “ทุนทางใจ” ที่ช่วยให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และทำให้ชีวิตในวัยสูงอายุมีความหมายและมีความสุขมากขึ้น

วชิรชน “ร่วมร้อยความต่าง .. สร้างคุณค่าสู่สังคม”

รศ.ดร.ภญ. อรลักษณ์ แพร่ตกุล

ในวันอังคารที่ 8 กันยายน 69 ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจัดกิจกรรมแสดงผลงานด้านการบริการวิชาการของทุกหน่วยงานในมหาวิทยาลัยภายใต้ธีมงาน SWU Social Value - มศว “ร้อยความต่าง สร้างคุณค่าสู่สังคม” : Active Aging & Social Disability ณ อาคารนวัตกรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ งานนี้มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายคือประชากรสูงวัย - Active Aging และเยาวชนกลุ่มพิเศษ - Social Disability ในงานมีกิจกรรมน่าสนใจหลายอย่าง ทั้งการบรรยาย การเสวนา การจัดนิทรรศการ และพิเศษสุด ๆ สำหรับพวกเรา ก็คือการบรรเลงดนตรีอังกะลุงวชิรชน ซึ่งเป็นผลงานบริการวิชาการชั้นเยี่ยมของคณะศิลปกรรมศาสตร์ภายใต้แสนแสบโมเดล และแท้จริงก็ถือว่าสมาชิกชมรม สว. มศว เป็นกลุ่มเป้าหมายสายตรงภายใต้ธีมงานในวันนี้ ทีมครูไม่รอช้าจัดการนัดหมายนักดนตรีวชิรชนเพื่อเตรียมออกสำแดงสดอีกครั้ง และครั้งนี้เราออกแสดงที่อาคารนวัตกรรม โดยฝึกซ้อมล่วงหน้า 1 วัน

วันงานผู้คนคึกคักมากเพราะเป็นวันตลาดนัดด้วย เวลา 8.30 น. ทีมนักดนตรีวชิรชนจำนวน 22 คน นัดกันที่โถงชั้นล่างอาคารข้างๆ อาคารนวัตกรรม ขอบคุณ้องๆ ทีมงานที่ช่วยจัดเตรียมของว่างไว้ให้นักดนตรีรองท้อง (กล้วย แลคตาซอยไม่หวาน ดีมากๆ ขอบคุณค่ะ) จากนั้นพวกเราพากันเดินลัดผ่านตลาดนัด เพื่อไปลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมในห้องประชุมชั้น 2 ในช่วงเปิดงานมีการแสดงของนักเต้น สว. นุ่งโจงใส่ส้นนิเกเกอร์ ชิคๆ คุลๆ เต็มกันสนุกสนาน ต่อด้วยการแสดงของน้องๆ กลุ่มเด็กพิเศษ เด็กๆ ใส่เสื้อน่ารักๆ ว๊ิงๆ และแดนซ์กันน่ารักมาก จนผู้ชมต้องปรบมือตามเพื่อให้กำลังใจเด็กๆ การเปิดงานวันนี้กล่าวโดยนายกสภามหาวิทยาลัยฯ อธิการบดี และมีการบรรยายสั้นๆ โดยรองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร คือ คุณศานนท์ หวังสร้างบุญ ซึ่งเป็นรองผู้ว่าฯ ที่ดูแลงานด้านการศึกษาและสังคมของ กทม. คุณศานนท์ได้บรรยายเกี่ยวกับแนวนโยบายของ กทม. ในส่วนที่เชื่อมโยงกับการทำงานของมหาวิทยาลัย ฟังแล้วได้

สาระดีๆ รู้สึกชื่นชมการทำงานของคนรุ่นใหม่ที่มีไฟและมีพลังบวกในการทำงานเพื่อสังคม

วงบานชื่นมีกำหนดการบรรเลงเวลาประมาณ 11.30 น. ซึ่งทีมงานได้จัดเตรียมพื้นที่บริเวณโถงของอาคาร ติดกับบริเวณจัดแสดงนิทรรศการ จัดเป็นเวทีเล็กๆ สำหรับ 5 โน้ต (เร มี ซอล ลา ที) ก่อนบรรเลงอังกะลุงได้ฟังทอล์คโชว์ เป็นการสัมภาษณ์น้องผู้ชาย 2 คนซึ่งเป็นผู้ความพิการทางสายตา ทั้งสองหนุ่มเล่าเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิตที่ฟังแล้วว้าว น่านับถือมากๆ เพราะน้องแทบจะทำทุกอย่างได้เองเหมือนเช่นคนทั่วไป การสัมภาษณ์ของน้องทั้งสองสร้างความประทับใจและสร้างแรงบันดาลใจได้อย่างมากทั้งสำหรับผู้พิการและคนทุกเพศทุกวัย ขอชื่นชมจากใจมา ณ ที่นี้ ส่วนตัวรู้สึกดีใจที่ มศว มีความใส่ใจ ดูแล และให้โอกาสดีๆ สำหรับคนกลุ่มพิเศษนี้ ทำให้หวนคิดถึงลูกศิษย์คนหนึ่งที่คณะเภสัชศาสตร์ซึ่งเป็นนิสิตวิลแชร์ เมื่อหลายปีก่อนคณะเภสัชฯ ได้รับลูกศิษย์คนนี้เข้าเรียน ทั้งคณะและมหาวิทยาลัย (ด้วยการสนับสนุนอย่างดีเยี่ยมจาก ศ. ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ ซึ่งดำรงตำแหน่งอธิการบดีในขณะนั้น) ได้ช่วยกันสนับสนุนเกื้อกูลจนนิสิตประสบความสำเร็จในการเรียน จบการศึกษา และสอบผ่านใบประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม ถือเป็นความภาคภูมิใจของครอบครัวของนิสิตและครูบาอาจารย์ในคณะเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการพิสูจน์แล้วว่าความบกพร่องทางกายไม่เป็นอุปสรรค หากพวกเราทุกคน ทั้งครูและศิษย์ มั่นใจและพร้อมใจช่วยกันฟันฝ่า ทุกปัญหาแก้ไขได้ จบจากการสัมภาษณ์สองหนุ่ม ก็ถึงคิวการแสดงของวงบานชื่น วันนี้บรรเลงอังกะลุงจำนวน 9 เพลง คือ กุหลาบเวียงพิงค์ ครวญ ขอให้เหมือนเดิม ใจรัก มั่นใจไม่รัก พรหมลิขิต ริมฝั่งน้ำ ฟลอร์เฟื่องฟ้า สุขกันเถาะเรา ก่อนบรรเลงครูจอยเตือนพวกเราด้วยน้ำเสียงลุ่มๆ ว่า “ถ้าไม่มั่นใจขอให้อาจารย์จอยให้จังหวะนะคะ” พวกเราพยักหน้าหงึกหงัก (หลังไมค์) ทีมครูสารภาพในภายหลังว่าลุ่มมาก เพราะกลัวหลับแบบกลับมาไม่ได้ 555) แต่ปรากฏว่าวันนี้เล่นดีทีเดียวเชียว แม้ว่าบางช่วงบางโน้ตจะหายไปบ้าง (ภาษา EdPEx คือ Missing) เวลาเล่นต้องจับตามองครูจอย ถ้าขยับตัวแรงขึ้น แปลว่า

เราต้องพยายามให้ตรงจังหวะ เขย่าอย่างมีสมาธิ อย่างไรก็ตาม ภาพรวมวันนี้ก็ถือว่าผ่าน ผู้ชมที่เป็นหน้าม้าบอกว่าเล่นได้ดีเพราะจังหวะเลย นักดนตรีทุกคนก็ปลื้มปลั่งใจกันเป็นอันมาก พอเล่นจบรอบแรก มีแขกพิเศษมาให้กำลังใจวงบานชื่น ซึ่งท่านผู้นี้ได้รับเสียงกรี๊ดหนักมากกก ก็คือคุณหมอมัจฉา แห่ง มศว คลินิก นั่นเอง คุณหมอมากล่าวชื่นชมนักดนตรีทุกท่านในวงซึ่งล้วนเป็นคนไข้ของคุณหมอ ฝากบอกอีกว่าให้เล่นดนตรีบ่อยๆ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งกายใจ และจะได้ไม่ต้องมาหาหมอ (555) ผ่านไปอีกสักครู่ก็มีทีมนายกสภฯ อธิการบดี รองอธิการบดี และคณบดีต๋อย (หล่อสุด) แวะมาเยี่ยมชมด้วย ครูจอยจึงให้วงบรรเลงอีก 3 เพลงสำหรับทีมท่านผู้ใหญ่ที่มาให้กำลังใจนักดนตรี ท่านอธิการบดีชลวิทย์ถูกใจเสียงเพลงลูกชิ้นยืนปรบมือให้ และยังกล่าวชื่นชมและขอบคุณอาจารย์ผู้ใหญ่ที่มีคุณูปการแก่มหาวิทยาลัยในอดีตที่ทุกท่านเคยปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัย แม้ในยามเกษียณแล้วยังคงมาเยี่ยมเยียนมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอและทำกิจกรรมดีๆ ร่วมกัน ท่านอธิการบดียังเล่าเกี่ยวกับการสร้าง SWU lounge ด้านหน้าสหกรณ์ ออมทรัพย์ ซึ่งตั้งใจจัดให้เป็นพื้นที่พักผ่อนอิริยาบถให้แก่ สว. ยามที่มาทำธุระที่สหกรณ์ นับได้ว่าทีมบริหารชุดนี้เป็นผู้บริหารที่ให้เกียรติและใส่ใจดูแลผู้เกษียณอายุเป็นอย่างดี พอบรรเลงเพลงเสร็จเรียบร้อย พวกเราจึงขึ้นลิฟท์ไปชั้น 14 ซึ่งมีการจัดเตรียมสถานที่ไว้สำหรับรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน เป็นอันเสร็จสิ้นกิจกรรมวันนี้ และหลายท่านยังได้เดินตลาดนัดเป็นของแถมอีกด้วย

จบกิจกรรมวันนี้ด้วยความชื่นมื่นเหมือนเช่นเคย ชมรมฯ และสมาชิกวงบานชื่น ขอขอบคุณคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ (รศ.กิตติกรรณ์ นพอุดมพันธ์) ครูจอย (รศ.เทพิกา รอดสการ) ครูโอ้ (รศ. ดร.ปิยวดี มากพา) และหลายๆ ทีมงานเข้มแข็งที่ดูแลพวกเราประหนึ่งญาติเสมอมา ได้แก่ คุณทิมภัส สธนินุช (หลานภัส) คุณสุจิตรา พุ่มพึ้ง (หลานดา) คุณปิยธิดา วงศ์สุวรรณ (หลานเฟิร์ส) คุณนวกัด เกิดสุภาพ (หลานผักกาด) แล้วเราจะพบกันอีกครั้งในวันที่ 18 กย. 69 ซึ่งวงบานชื่นจะบรรเลงให้แก่คณะผู้เยี่ยมชมจาก ทปอ. และสถาบันพระปกเกล้า แอบสังเกตว่าอีเวนต์สีแดงสดมีบ่อยมากช่วงนี้ ขอบอกเลย วงจะดังอะไรก็ดู

ไม่อยู่จริง ๆ (555) แล้วพบกันในการแสดงครั้งต่อไป และในซีซั่นใหม่นี้ ชมรมฯ ขอเชิญชวนสมาชิกที่สนใจเข้าร่วมวงบาชิ่นกันมากๆ กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง ทางกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ผ่านเสียงเพลงไพเราะไปด้วยกัน แล้วพบกันใหม่สดใสมากกว่าเดิมค่ะ





วันที่ 3 กันยายน 2569 รับห้องใหม่วัยเกษียณ