

รายงานสังคมนิตร์ ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2483 ประจำวันที่ 1 เดือนตุลาคม พ.ศ.2566

- ★ **เปิดประชุม** โดย **นายกสโมสรฯ คุณศศิวิมล ศรีถาวร** : เปิดประชุมเวลา 15.00 น. เล่าถึงเพิ่งกลับมาจากการท่องเที่ยวที่เมืองดานัง ประเทศเวียดนาม อากาศดีมาก รู้สึกมีความสุข และได้มีโอกาสพบผู้คนที่แสดงออกแตกต่างกันทั้งที่ทำให้รู้สึกดีและรู้สึกไม่ดี ทำให้ย้อนคิดกลับมาว่าคงเป็นเช่นนี้ในทุก ๆ ที่ หากเราได้รับความรู้สึกที่ดี ๆ ก็จะช่วยกู้คืนความรู้สึกที่ไม่ดีได้ ดังนั้นจึงควรเริ่มที่ตัวเราที่จะส่งมอบความรู้สึกที่ดีออกไปเพื่อให้ผู้รับรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกดีกับเราด้วย
- ★ **พิธีกร** โดย **อ.สถิตย์ ผลทิพย์** : รู้สึกยินดีที่ได้ทำหน้าที่พิธีกรอีกครั้ง เป็นหน้าที่ที่ภาคภูมิใจกับการได้การฝึกฝนตนเองโดยที่สโมสรฯแห่งนี้เป็นที่บ่มเพาะด้วยการฝึกฝน พร้อมรับฟังคำแนะนำเพื่อการปรับปรุง รวมถึงการพัฒนาต่อยอดให้ดียิ่งขึ้น สโมสรฯก่อตั้งเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2518 โดยมีกลุ่มสมาชิกในขณะนั้นจากการนำของ อ.ไมตรี ขาติบุรุษ กล่าวถึงตราและธงสัญลักษณ์ ชื่อนสำหรับเปิด-ปิดประชุม รางวัลสำหรับบทพูดเตรียมตัวแบ่งเป็น 3 ระดับ คือระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ระดับละ 5 บท จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ
- ★ **ประธานฝึกการพูดแบบฉบับพลัน** โดย **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์** : การพูดแบบฉบับพลันเป็นการพูดที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน เพื่อฝึกการฟัง การคิด และถ่ายทอดสิ่งที่คิดออกมาเป็นคำพูดภายในเวลาที่กำหนด แจกกติกาการตอบฉบับพลัน Popular vote card และรางวัลสำหรับผู้ตอบคำถามได้ดี หรือดีเด่น
 - คำถามที่ 1** “ในปี 2023 ไทยได้รับการจัดอันดับเป็นประเทศที่ดีที่สุดในโลกอันดับที่ 29 ท่านคิดว่าไทยสามารถขยับอันดับให้สูงขึ้นได้หรือไม่? เพราะเหตุใด?” ผู้ตอบ **คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม** : สามารถทำได้ แต่คนไทยทุกคนที่ล้วนแต่เป็นคนเก่งจะต้องร่วมมือร่วมใจและปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ คือมองภาพส่วนรวมมากกว่ามองส่วนตนเอง ซึ่งอาจเป็นเรื่องยาก ตัวอย่างประเทศญี่ปุ่นที่แม้ผ่านเหตุการณ์เลวร้ายมามากแต่ก็สามารถลุกขึ้นมายืนอยู่แถวหน้าได้
 - คำถามที่ 2** “ท่านคิดว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้อย่างไร?” ผู้ตอบ **คุณสัมพันธ์ โยธกุลสิริ** : ปัจจุบันผู้พูดได้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่ดี โดยการตื่นแต่เช้าเป็นประจำ เจริญสติและทำจิตใจให้สงบ จากนั้นเริ่มออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองแข็งแรงเพราะไม่อยากเป็นภาระให้บุตรหลานในสังคมผู้สูงอายุ และเชิญชวนให้สมาชิกเตรียมความพร้อมให้ตนเองเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รวมถึงหากมีเวลาว่างก็มาสโมสรฯ
 - คำถามที่ 3** “จากเหตุการณ์ที่มีคนไทยถูกขับไล่ออกจากร้านอาหารไทยในต่างประเทศด้วยถ้อยคำที่รุนแรง หากท่านอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกไล่ออกจากร้านอาหารเช่นนี้ท่านจะทำอย่างไร? เพราะเหตุใด?” ผู้ตอบ **อ.ลัดดา อัครานุรักษ์** : กรรมคือการกระทำ เกิดได้ทั้งกายกรรม วาจากรรมและมนกรรม หากถูกกระทำเช่นนี้ก็คงตกใจ กลัว และคิดว่าหากตอบโต้กลับคงมีแต่เสียกับเสีย และคิดว่ากรรมใดใครก่อ ผู้นั้นจะได้รับผลกรรมนั้นกลับคืน ดังนั้นจะไม่ได้แย้งและตอบโต้ใด ๆ
 - คำถามที่ 4** “ระหว่างผลิตภัณฑ์ปลอดสารและผลิตภัณฑ์ไร้สาร ท่านจะเลือกผลิตภัณฑ์ใด? เพราะเหตุใด?” ผู้ตอบ **คุณสุทัศน์ ไชยพรหมมา** : ผู้พูดยึดหลัก “ง่ายต่อการปฏิบัติ ประหยัดต้นทุน เพิ่มพูนรายได้ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม” คำว่า “ไร้สาร” หมายถึงการไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เคมีใด ๆ เลย ผลผลิตที่ได้อาจไม่สวยงาม และ “ปลอดสาร” หมายถึง ยังมีการใช้ผลิตภัณฑ์เคมีอยู่ แต่จะมีระยะเวลาการเก็บเกี่ยวที่ปลอดภัยหลังจากใช้สารเคมี
- ★ **ผู้ประเมินฝึกการพูดแบบฉบับพลัน** โดย **คุณภาณุมา กิตติวรรณ** : วันนี้ประธานฝึกการพูดแบบฉบับพลันมีการเตรียมตัวดี คำถามหลากหลาย ให้คำแนะนำเพิ่มเติมให้เข้มให้มากขึ้นและไม่ต้องออกตัวว่าทำหน้าที่เป็นครั้งที่เท่าไร ผู้ตอบทุกท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถ ตอบคำถามได้ภายในเวลาที่กำหนด ตอบได้ตรงประเด็น บางคำตอบทำให้เราได้รับความรู้มากขึ้นและมีบางท่านตอบคำถามไม่ครบ

★ **5 นาทิมีสาระดีๆ มาฝาก** เรื่อง“รู้จักญี่ปุ่นในมุมเล็กๆ”โดย **อ.ดารณี คงมัน** : ญี่ปุ่นนอกจากจะเป็นประเทศที่มีธรรมชาติสวยงาม อาหารอร่อยและผู้คนอายุยืนยาวแล้ว ยังมีปรัชญาที่เรียกว่า“อิกิไก”(Ikigai แปลว่า คุณค่าที่มีชีวิต) คนญี่ปุ่นจะถูกสอนตั้งแต่เด็กให้รู้จัก-เข้าใจธรรมชาติ โดย 1) อยากทำอะไรให้ทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด 2) ทำสิ่งที่ถนัด 3) ทำสิ่งที่สังคมต้องการ และ 4) ทำแล้วเกิดรายได้ และปรัชญา“คินสึจิ”(Kintsugi) ที่ว่าด้วยการเยียวยาชีวิตโดยเปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนกับถ้วยที่แตกร้าว เจ้าของต้องยอมรับว่ามันแตกร้าว ไม่ต้องวิตกกังวลเพราะสามารถซ่อมแซมได้และซ่อมด้วยความรักความทะนุถนอม แล้ววันหนึ่งถ้วยใบนั้นก็จะมีชีวิตเหมือนกับคนที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่หากเราทิ้งมันไป มันจะกลายเป็นเศษแก้วที่อาจไปบาดคนอื่นได้ เรามาลองใช้ชีวิตง่ายๆแบบคนญี่ปุ่นกัน

★ **3 นาทิต่างความหรรษา** เรื่อง“ความประหลาดเป็นเหตุ” โดย **คุณสุกัญญา เนียมลากเนื่อง** : พล.ต.ท.เรวัช กลิ่นเกษร เป็นนักแม่นปืนที่ไม่เคยพ่ายแพ้ผู้ใด ท่านเล่าว่าเริ่มฝึกจากการยิงลูกโป่ง-กระป๋องตามงานวัด และไม่เคยมีความประหลาดต่อคู่แข่งเลย แต่ครั้งหนึ่งท่านได้พ่ายแพ้กีฬาทีมชาติยิงปืนถึง 2 คน จึงได้ไปถามนักกีฬาที่ชนะว่า ซ้อมยังไงนะ ผมซ้อมมาตั้งแต่อายุน้อย นักกีฬาตอบว่าไม่มีอะไรครับ ผมก็ประหลาดเหมือนกัน ผมเลยกินยาคลอเฟนไป 2 เม็ด กินแล้วรู้สึกมัน ๆ ความประหลาดก็เลยหายไป (คลอเฟน เป็นยาแก้แพ้ เมื่อนักกีฬาท่านนั้นกินเข้าไป จึงชนะ...!!)

★ **ปฏิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณรวีภาส ทิพย์รัตน์** : วันนี้มีผู้มาเยือนจำนวน 1 ท่าน

1. **คุณรมิตา ทิพย์รัตน์** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปรีณสรอยแยลส์วิทยาลัย มาตามคำเชิญของ ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์

(พัก) พักการประชุม ตีมน้ำ ขา กาแฟ พุดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **รายการฝึกพูดแบบเตรียมตัว** - มีผู้ฝึกขึ้นบท 2 ท่าน

♡ **บทที่ 4 การใช้ภาษากาย** เรื่อง“การทำพินัยกรรมชีวิต” โดย **คุณธันวรัตน์ มณีพรรณ** : ผู้พุดนำสมาชิกเยี่ยมผู้ป่วย มะเร็งระยะท้าย 2 รายที่เลือกวิธีการรักษาที่แตกต่างกันผ่านการเล่า โดยรายแรกมีการใช้ยาและอุปกรณ์การแพทย์เต็มทีในห้อง ICU ขณะที่อีกรายใช้ยาตามความจำเป็นและอยู่ท่ามกลางครอบครัวอันเป็นที่รัก ในปัจจุบันสามารถเลือกการรักษาได้โดยผ่านพินัยกรรมชีวิต (Living will) ซึ่งเป็นการแสดงถึงเจตนาไม่รับการรักษาที่เกินความจำเป็นเมื่อเจ็บป่วยในระยะท้ายและไม่ต้องการยื้อการตายต่อไปอย่างไร้ประโยชน์ และสามารถใช้พินัยกรรมชีวิตนี้สื่อสารกับทีมสุขภาพและครอบครัวได้ว่าต้องการการรักษาเช่นไรเมื่อตนเองไม่สามารถจะสื่อสารได้แล้ว ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้ป่วยจะต้องบันทึกข้อมูลให้ครบถ้วนเพื่อแสดงเจตจำนงในขณะสติสัมปชัญญะสมบูรณ์พร้อมทั้งมีพยานลงลายมือชื่อไว้ด้วย **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์**

♡ **บทที่ 6 การพูดให้ผู้ฟังเข้าใจความหมายอย่างชัดเจน** เรื่อง“วิธีหาเงินในวัยเกษียณ”โดย**คุณนบดล วรรณวาทิกุล** : ไม่มีใครไม่ชอบเงิน การหาเงินที่สุจริตมี 3 วิธี คือ 1) ใช้ตัวเราหาเงิน เช่น เปิดร้านค้าขายด้วยตนเองแต่จะเหนื่อย 2) ใช้บุคคลอื่นหาเงิน เช่น มีกิจการและแบ่งความรับผิดชอบให้ลูกน้องทำตามหน้าที่แต่ต้องบริหารให้ดี 3) ใช้เงินหาเงิน เช่น การซื้อหุ้น หรือการซื้อเหรียญคริปโต เป็นการใช้สมองและไม่เหนื่อย สำหรับวัยเกษียณผู้พุดแนะนำการหาเงินที่ใช้แรงน้อยและใช้สมองให้มาก แต่ที่สำคัญต้องวิเคราะห์ตนเองก่อนว่าตัวเองควรจะเลือกใช้วิธีใดที่เหมาะสมกับตนเอง **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย นพ.ธีรวุฒิ โกมุกบุตร**

★ **เล่าสู่กันฟัง** เรื่อง“ซ่อมล้ม เพื่อหลอกล้ม และล้มจริง” โดย **พญ.วรพินทร์ โกมุกบุตร** : การล้มสามารถเปลี่ยนชีวิตได้ในผู้สูงอายุหากล้มแล้วอันตรายอย่างยิ่ง พบว่า 1 ใน 3 ล้มมากกว่า 1 ครั้งใน 1 ปี และ 1 ใน 5 ที่ล้มแล้วไม่สามารถใช้ชีวิตเป็นปกติได้ เช่น ต้องนอนติดเตียง และพบว่าผู้สูงอายุเสียชีวิตจากอุบัติเหตุหกล้มเฉลี่ยวันละ 3 ราย สาเหตุจากปัจจัยภายในร้อยละ 80 ได้แก่ ความเสื่อมของร่างกายทั้งตา หู สมอง โครงสร้างกระดูก-กล้ามเนื้อ ถ่ายปัสสาวะบ่อย ฯลฯ

ปัจจัยภายนอกร้อยละ 20 ได้แก่ พื้นถิ่น ทางต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ ฯลฯ สามารถลดความรุนแรงของการล้มได้ โดยการซ้อมล้มแล้วฝึกลูก หัวใจของการฝึกคือการเปลี่ยนน้ำหนักไม่ให้สมองและสะโพกกระแทกเพื่อลดอันตราย เช่นเดียวกับทารกที่นอนคู้ตัวในท้องมารดา เชิญชวน“ให้เลิกล้ม”แต่“อย่าล้มเล็ก”ที่จะซ้อมล้มและฝึกลูก

★ **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์ : การประเมินทั่วไปเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกพูดเพื่อการพัฒนา รายการเล่าสู่กันฟังเป็นการผนวกรวมสิ่งที่ได้จากการท่องเที่ยวและความรู้ทางวิชาการมาเล่าให้ฟัง หากเพิ่มการอธิบาย การซ้อมล้มและมีภาพแสดงจะเข้าใจยิ่งขึ้น ผู้พูดบทที่ 6 พูดได้ราบรื่นและพรั่งพรั่ง แนะนำเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับบท เพื่ออธิบายให้เข้าใจชัดเจนและปรับบุคลิกภาพเมื่ออยู่ที่แท่นพูด ผู้พูดบทที่ 4 มีโครงสร้างชัดเจน เพิ่มการแปลคำศัพท์ ภาษาต่างประเทศและเลือกเรื่องให้เอื้อกับการใช้ภาษากายให้มากขึ้น นายกฯเปิดประชุมตรงเวลา เล่าถึงบรรยากาศและความรู้สึกที่ไปท่องเที่ยวมา พิธีกรทำหน้าที่ได้ดีและมีอารมณ์ขัน และช่วยปรับไมโครโฟนให้ผู้พูดอื่นด้วยซึ่งเป็นหน้าที่ของพิธีกรที่สมาชิกบางท่านอาจไม่ทราบ แนะนำประธานการฝึกพูดฉบับสั้นให้กระฉับกระเฉงขึ้นและเพิ่มการเชื่อมโยงคำถามให้ร้อยเรียงกัน รายการ 5 นาทีมีสาระฯทำให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้น รายการ 3 นาทีที่ธรรมชาติผู้ประเมินฯจับมุกขำขันไม่ทันที่ยาแก้แพ้ทำให้ชนะ แนะนำปฏิคมเพิ่มเติมคำคมที่เกี่ยวข้องกับบทบาทที่ทำมาปิดท้ายจะทำให้สั่นไหวขึ้น

★ **รายงานการใช้ภาษา** โดย รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์ : มีการใช้คำเกิน เช่น แบบว่า (ไม่ใช่ก็ได้) การใช้คำซ้ำ เช่น วันนี้ท่านให้เกียรติมาเป็นประธานในวันนี้ ลักษณะนามคำว่า อัน (ควรใช้ว่า ประเด็น หรือ ข้อ หรือ เรื่อง) การใช้คำย่อหลาย ๆ ครั้ง ครั้งแรกควรใช้คำเต็มก่อน คำต่อไปจึงใช้คำย่อ เช่น สถานีตำรวจ - สฉ. การใช้ภาษาต่างประเทศก็เช่นเดียวกัน เมื่อพูดครั้งแรกให้แปลความหมายด้วย เมื่อพูดครั้งต่อไปใช้ภาษาต่างประเทศได้ คำที่ไม่ชัดเจนต้องอธิบาย เช่น คริปโต บิตคอยน์ มีการใช้คำคมหลากหลายทำให้ไพเราะขึ้น การออกเสียงควบกล้ำที่ต้องปรับปรุง เช่น โลงเลียน (โรงเรียน) ไล่..ไล่..ที่หมายถึง ไม่มี) การอ่านเวลาที่ถูกต้อง 1.23 นาที ต้องอ่านว่า 1 นาที 23 วินาที

★ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** นายกฯเป็นผู้แทนสโมสรฯ มอบเกียรติบัตรเพื่อเป็นการขอบคุณแก่ **คุณรมิตา ทิพย์รัตน์** จิตอาสาในการออกแบบและจัดทำกรอบโฆษณาในเว็บไซต์ของสโมสรฯ

★ **ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์**

- ♡ ผู้ตอบคำถามฉบับล้นตีเด่น – รางวัลปรบมือ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD : **คุณสัมพันธ์ โยธกุลศิริ**
- ♡ ผู้ฝึกพูดแบบเตรียมตัว

<u>บทที่</u>	<u>ผู้ฝึกพูด</u>	<u>ผลการฝึก</u>	<u>หมายเหตุ</u>
4	คุณธันว์รัตน์ มณีพรรณ	กรรมการขอฟังใหม่	-
6	คุณนบตล วรรณวาณิชกุล	กรรมการขอฟังใหม่	-

♡ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น -

- ★ **รายงานคำฟุ่มเฟือย** โดย คุณกรรณิการ์ แสงอำพันธ์
- ★ **รายงานการใช้เวลา** โดย คุณหอม อาณาจักรทองคำ
- ★ **ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้** “แสงของวันใหม่ มักจะผ่านเข้ามาพร้อมโอกาสใหม่ ๆ เสมอ”
- ★ **ปิดประชุม** เวลา 18.04 น.
- ★ **เรียบเรียง/รายงาน** โดย คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์

*****ขอขอบคุณผู้ทำหน้าที่ และผู้เข้าร่วมการประชุมทุกๆท่าน*****

ข่าว และประชาสัมพันธ์

- ★ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** นายกสโมสรฯ แจ้งการจัดคอนเสิร์ตการกุศลวันที่ 25 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2566 นี้ เพื่อนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายแล้วส่วนหนึ่งจัดเลี้ยงอาหารและมอบของใช้แก่สถานแรกรับคนไร้ที่พึ่งสัมมาหาพนและอีกส่วนหนึ่งนำเข้าสโมสรฯ
- ★ **ขอเชิญชวน** มิตร ศิษย์ ครู และกัลยาณมิตรทุกท่าน เข้าไป กด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสาร รูปภาพและกิจกรรมของสโมสรฯ ได้ทางเพจเฟซบุ๊ก www.facebook.com/lannapublicspeakingclub และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสโมสรฯ <http://lannathaispeakingclub.com>