

รายงานสังคมนิตร์ ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2522 ประจำวันที่ 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2567

- ★ **เปิดประชุม** โดยนายกสโมสรฯ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** : เปิดประชุม 15.00 น. นายกฯกล่าวว่าวันนี้เป็นอีกหนึ่งวันที่มีความสุขมากที่ได้รับข่าวดีของสมาชิกสโมสรฯที่ผ่านการรับเลือกเข้าไปเป็น “ว่าที่สมาชิกวุฒิสภา” และเป็นความภาคภูมิใจของชาวสโมสรฯเป็นอย่างยิ่ง และแม้ว่าตัวนายกฯเองมีภารกิจที่ไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ทุกครั้ง แต่ก็ส่งพลังใจมาให้สมาชิกเสมอ ๆ ที่มีการประชุมสโมสรฯประจำสัปดาห์
- ★ **พิธีกร** โดย **อ.สถิตย์ ผลทิพย์** : สโมสรฯก่อตั้งเมื่อวันที่ 1 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2518 โดยการนำของ **อ.ไมตรี ขาติบุรุษ** และคณะบุคคลต่าง ๆ หลากหลายอาชีพ จนถึงปัจจุบันจะครบ 49 ปี แล้ว แนะนำธง – ตราสัญลักษณ์สโมสรฯ และอุปกรณ์บนแท่นพูด ได้แก่ ค้อนสำหรับเปิด - ปิดการประชุม ถ้วยไม้สักสำหรับผู้พูดเตรียมตัวดีเด่น ถ้วยแก้วสำหรับผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่นที่ผู้ฟังให้คะแนนผ่านใบ Popular vote และเจ้าจ้อสำหรับปรับผู้ใช้คำฟุ่มเฟือย จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ
- ★ **ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย **อ.ดารณี คงมั่น** : การฝึกการพูดแบบฉับพลันทำให้เรามีความกล้าที่จะตอบคำถามโดยไม่ต้องกังวลว่าผิดหรือถูก การตอบคำถามฉับพลันของสโมสรฯกำหนดกติกาเวลาการตอบฉับพลัน 2 นาที +/- 30 วินาที พร้อมสัญญาณไฟ และวันที่ 26 เดือนมิถุนายน ที่ผ่านไปเป็น “วันสุนทรภู่” โดยที่ท่านสุนทรภู่มีความสามารถในการเขียนบทร้อยกรองและมีผลงานเป็นที่ประจักษ์มากมาย ในวันนี้ ผู้พูดเตรียมบอร์ดสำหรับให้ผู้ตอบคำถามฉับพลันทั้ง 4 ท่าน เขียนบทกลอนท่านละบรรทัด โดยที่เนื้อหาของกลอนต้องสอดคล้อง ต่อเนื่อง และถูกต้องตามหลักการเขียนกลอนภายใต้แนวคิด **“คุณค่าของสโมสรฯ”** ผู้ฟังทุกท่านสามารถให้คะแนน พร้อมทั้งระบุรางวัลปรบมือหรือถ้วยแก้วในใบ Popular vote ได้
 - ท่านที่ 1 เขียนบรรทัดที่ 1 **คุณกรรณิการ์ แสงอำพันธ์** : สโมสรฯ แห่งนี้ มีประโยชน์
 - ท่านที่ 2 เขียนบรรทัดที่ 2 **คุณทิพย์กานดา คันธวงค์** : ขอได้โปรด คำนี้ ถึงคุณค่า
 - ท่านที่ 3 เขียนบรรทัดที่ 3 **คุณโปร่งนภา อัครชินเรศ** : พร้อมด้วยมิตร ศิษย์ครู ควบบูชา
 - ท่านที่ 4 เขียนบรรทัดที่ 4 **อ.เสน่ห์ คำวินิจ** : ฟังคิดพูด ด้วยปัญญาเอ๋ย
- ★ **ผู้ประเมินฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย **ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนารณ** : เป็นรูปแบบการตอบคำถามฉับพลันที่แปลกใหม่ที่ใช้การเขียนแทนการพูดตอบคำถาม สอดคล้องกับคำขวัญของสโมสรฯ ซึ่งประธานฝึกการพูดแบบฉับพลันมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี ชี้แจงกติกาเวลาครบถ้วน เล่าเรื่องราวดี ๆ และผลงานของท่านสุนทรภู่ให้แก่สมาชิกทราบและอาจให้ผู้ตอบตอบเป็นคำพูดแทนการเขียนก็ได้ สำหรับผู้ตอบทุกท่านล้วนมีความสามารถและทำให้บทกลอนนี้สมบูรณ์
- ★ **5 นาที มีสาระดี ๆ มาฝาก** เรื่อง “ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยา ตอนที่ 5 : ยาคลายเส้น” โดย **ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์** : ยาคลายเส้นเป็นยาที่ผู้สูงอายุถึงบ่อยมาก หากเป็นสมุนไพรจะมีส่วนประกอบ เช่น เถาวัลย์เปรียง เถาเอ็นอ่อน เป็นต้น ที่บางส่วนออกฤทธิ์คล้ายกลุ้มเนื้อได้ แต่พบว่าปัจจุบันที่ประชาชนซื้อยาคลายเส้นที่ร้านขายยา มักจะหมายถึงยากลุ่มที่เรียกว่า NSAID (Non Steroidal Anti-Inflammatory Drug) ที่ออกฤทธิ์คล้ายสเตียรอยด์แต่ไม่ใช่สเตียรอยด์

ใช้รักษาอาการที่เกิดจากการอักเสบ และจะได้ผลดี กล้ามเนื้อต้องอยู่ในภาวะคลายตัว มีผลระคายเคืองกระเพาะอาหาร และมีพิษต่อตับ - ไต ส่วนยาคลายกล้ามเนื้อที่เป็นยาแผนปัจจุบัน เช่น นอร์จีสิค (Norgesic) จะมีส่วนประกอบของยาคลายกล้ามเนื้อและยาลดปวดพาราเซตามอล จึงมักจะใช้ 2 ชนิดร่วมกัน ปัจจุบันมียา ที่ออกใหม่และมีผลข้างเคียงต่อกระเพาะอาหารลดลง เช่น ซีลีเบริกซ์ (Cerebex) และอะครอกเซีย (Acroxia) แนะนำว่าใช้ยาให้น้อยเท่าที่จำเป็น หากจะให้อาการทุเลาเร็วขึ้น ร่างกายต้องได้รับการพักผ่อนเพียงพอเพื่อให้กล้ามเนื้อสมานตัวเองด้วย

★ **3 นาที แห่งความherrรณำพาความสุข** เรื่อง “ใครกัน..ที่ลืม” โดย **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์** : ตอนบ่ายวันหนึ่ง ขณะที่ตา - ยายนั่งดูทีวีรายการโปรดอยู่ จู่ ๆ ยายก็ลุกขึ้น ตาถามว่า “จะไปไหนรี” ยายตอบ “จะไปหาอะไรในครัว กินสักหน่อย” ตาจึงบอก “งั้นหยิบไอศกรีมมาให้ด้วยซี” ยายตอบ “ได้..ได้..” ตาก็อ้าปากจืดด้วยซี เตียวก็ลืม..” ยายบอก “ไม่ลืม..ไม่ลืม..” ตาก็อ้าอีกครั้ง ยายก็ตอบเหมือนเดิม ผ่านไปครู่ใหญ่ ยายเดินมาพร้อมยื่นจานใส่หมีทอดให้ตา ตาเห็นดังนั้นก็เสียงดังว่า “นั่นไง...!! บอกให้จืดก็ไม่จืด..ไหนล่ะ..ขนมปังที่ให้เอามาเนอะ..” HA..HA..HA..

★ **ปฏิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณรมิตา ทิพย์รัตน์** : วันนี้มีผู้มาเยือนสโมสรฯ 2 ท่าน

1. **คุณเยาวนาถ** อดีตผู้จัดการ อสมท. มาตามคำเชิญของ **คุณกัญญานันท์ สุริยะวงศ์**
2. **คุณธนสร หิรัญโชติ** มาตามคำเชิญของ **คุณกัญญานันท์ สุริยะวงศ์**

สโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ ขอขอบคุณและขอต้อนรับทุกท่านด้วยความยินดี

ก่อนพักการประชุม พิธีกรเชิญชวนเพื่อนสมาชิกที่มาประชุมร่วมอวยพรวันคล้ายวันเกิดสมาชิกทุกท่าน ที่มีวันเกิดในเดือนมิถุนายน หลังจากนั้นพักการประชุม ตื่นน้ำ ซา กาแฟ พูดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **รายการฝึกการพูดแบบเตรียมตัว** - มีผู้ฝึกชั้นบท 3 ท่าน

♡ **บทที่ 3 การพูดสุนทรพจน์** เรื่อง “สุนทรภู่ กวีเอกของโลก” โดย **คุณธัญญรัตน์ แสนสุริวงศ์** : ผู้พูดเล่าประวัติโดยย่อของสุนทรภู่เกิดในสมัยรัชกาลที่ 1 เมื่อวันที่ 26 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2329 เมื่อยังเล็กบิดามารดาแยกทางกัน ท่านจึงไปอยู่กับมารดาที่พระราชวังหลัง เล่าเรียนจากวัดในละแวกนั้น และเข้ารับราชการในกรมอักษะในสมัยรัชกาลที่ 2 เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องกาพย์ - กลอน มีคารมคมคายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ได้ถวายงานการแต่งกลอนจนได้รับแต่งตั้งเป็นขุนสุนทรโวหาร จนเมื่อสิ้นรัชกาลที่ 2 ได้ออกบวชและเดินทางไปยังวัดต่าง ๆ และมีบทประพันธ์มากมายในช่วงนี้ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 4 ได้กลับเข้ารับราชการอีกครั้งหนึ่งเป็นพระสุนทรโวหาร เจ้ากรมอักษะพระราชวังบวร และเสียชีวิตในวัย 69 ปี ได้สมญานาม **กวี 4 แผ่นดิน** และได้รับการขนานนาม **เช็คสเปียร์แห่งประเทศไทย** บทประพันธ์ “พระอภัยมณี” ได้รับการยกย่องจากรรณคดีสโมสรให้เป็นยอดวรรณคดีไทยประเภทนิทานคำกลอน และ พ.ศ.2529 ยูเนสโกได้ประกาศยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญของโลกในด้านวรรณกรรม **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย อ.เสน่ห์ คำวินิจ**

♡ **บทที่ 4 การใช้ภาษาากาย** เรื่อง “การประหารชีวิตในไทย” โดย **คุณบุษกร ภิระบรรณ** : ผู้พูดกล่าวถึงการประหารชีวิตว่าเป็นรูปแบบการทำโทษที่โบราณ เก่าแก่ และรุนแรงที่สุดของมนุษย์ในโลกนี้ สำหรับประเทศไทย ในทางกฎหมายคดีอาญา มีโทษ 5 สถาน ได้แก่ 1) การริบทรัพย์ 2) การปรับ 3) การกักขัง 4) การจับกุม และ 5) การประหารชีวิต การประหารชีวิตในไทยมีวิวัฒนาการจากเดิมจนถึงปัจจุบัน ดังนี้ การตัดศีรษะ การยิงเป้า และฉีดยาพิษ ทั้งนี้ ผู้พูดได้เล่าถึงขั้นตอนและอุปกรณ์การประหารชีวิตแต่ละแบบให้สมาชิกได้ทราบ และปัจจุบันประเทศไทยยังเป็น 1 ใน 3 ของทั่วโลกที่ยังมีการตัดสินประหารชีวิตอยู่ **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย คุณกรรณิการ์ แสงอำพันธ์**

♡ **บทที่ 4 การใช้ภาษากาย** เรื่อง “สูตรลับทันใจคลายเครียดได้..ใน 2 นาที” โดย **คุณอัมภวรรณ ใจเปีย** : ผู้พูดกล่าวถึงความเครียดว่าเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย มักเกิดจากการใช้ชีวิตที่ตึงเครียดและกดดัน ความคาดหวังในชีวิตสูง เมื่อไม่ได้ดังหวังจึงเครียด ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย - จิตใจ และสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หากความเครียดสะสมนานเข้าจะเกิดโรควิตกกังวลหรือซึมเศร้าได้ ผู้พูดแนะนำวิธีคลายเครียดภายใน 2 นาที ดังนี้ 1) การยิ้ม ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และผลิตสารซีโรโทนิน ช่วยลดความเครียดได้ 2) *ทำให้มีอารมณ์* โดยการถูมือ 1-2 นาที 3) *การบริจาคเงิน* ทำให้สุขใจ 4) *กอดตัวเองแน่น ๆ* ทำให้หลั่งสารแห่งความรักออกซีโตซิน 5) *การหายใจเข้า - ออก ลึก ๆ ยาว ๆ* 6) *การผ่อนคลายขากรรไกร* โดยการอ้าปากเล็กน้อย และ 7) *ผ่อนคลายสมอง* เช่น การฟังเพลงเบา ๆ เป็นต้น **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย รศ. ดร.บุญลือ เผือกผ่อง**

★ **เล่าสู่กันฟัง** เรื่อง “สว. หน้าบุญ ?? เจ้า” โดย **ว่าที่ สว. คุณกัลยา ใหญ่ประสาน**: ผู้พูดเล่าว่าเพื่อนสมาชิกในสโมสรฯ ที่มีความสามารถในการคำนวณชะตาชีวิตได้ส่งหมายเลขเลขหนึ่งมาให้และบอกว่าเป็นหมายเลขที่โดดเด่นที่สุด เป็นเลขแห่งชัยชนะ นำความสำเร็จมาให้ และนั่นก็เป็นหมายเลขกลุ่มที่ตนเองได้เมื่อเข้าสู่การเลือก สว.ระดับประเทศ นอกจากนี้ในระดับอำเภอมีผู้สมัครในกลุ่มเดียวกันไม่มาก รวมถึงการเลือกแบบไขว้ โอกาสถูกเลือกจึงมีมากจนถึงระดับจังหวัด - ระดับประเทศ และชื่อที่ขึ้นต้นด้วย ก. เป็นชื่อแรกในทุกเอกสาร รวมถึงการได้นั่งอยู่แถวหน้าสุด อีกทั้งผู้พูดยังมีคนสำคัญที่คอยเป็นลมใต้ปีกช่วยหาและตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นที่มาของคำว่า สว.หน้าบุญ..ของตนเอง ผู้พูดใช้การพูดที่ได้ฝึกจากสโมสรฯในการแถลงวิสัยทัศน์ในเวลาสั้น ๆ และบอกถึงอุดมการณ์ที่จะเป็นพันธมิตรสัญญาเมื่อได้รับเลือกเป็น สว.ว่า “*เพื่อลบรอยคราบน้ำตาประชาราษฎร์ สักพันชาติจักสู้ม้วยด้วยเหตุธรรม์ แม้นชีพใหม่มีเหมือนหวังอีกครั้งครั้นจะน้อมพลีชีพนั้นเพื่อมวลชน*”

โอกาสนี้ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** นายกฯ ในนามสโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ มอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีแก่ **คุณกัลยา ใหญ่ประสาน** สมาชิกสโมสรฯ ในโอกาสได้รับเลือกเป็นที่สมาชิกวุฒิสภา

★ **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย **รศ. ดร.ปราโมทย์ วัฒนัยธนาคม** : วันนี้เป็นอีกหนึ่งวันที่มาสโมสรฯ และได้ฟังเรื่องที่ดี ๆ มากมาย ผู้พูดเล่าสู่กันฟังเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี ทำให้ผู้ฟังทราบว่าผู้เล่าได้ประสบเหตุการณ์อะไรมาบ้างว่าจะประสบความสำเร็จเช่นวันนี้ สำหรับผู้พูดบทที่ 4 ท่านที่สอง ทักที่ประชุมและขึ้นต้นได้ดี เรื่องที่นำมาพูดเป็นเรื่องที่ดีเรื่องหนึ่ง การสรุปจบดี แนะนำเพิ่มเติม ชื่อเรื่องยาวเกินไป การลำดับเนื้อเรื่องและวิธีการคลายเครียดที่นำมามากเกินไป ไม่ควรเกิน 5 วิธี และกังวลกับการดูโน้ตทำให้การใช้ภาษากายลดลง ผู้พูดบทที่ 4 ท่านแรก มีการใช้ภาษากายที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่าย แนะนำเพิ่มเติม เนื้อเรื่องเป็นเรื่องเครียดแต่ผู้เล่าดูยิ้มแย้ม แนะนำการปรับชื่อเรื่องให้ตรงกับเนื้อหา อาจใช้ภาพประกอบการเล่าเรื่องได้ และทักผู้ฟังเป็นระยะ ผู้พูดบทที่ 3 การปรากฏกายและแต่งกายดีมาก ทักที่ประชุมถูกต้อง เปิดฉากการเล่าได้ดี พูดได้พรั่งพรั่ง น้ำเสียงดี แนะนำเพิ่มเติม การเล่าเรื่องให้ตรงกับชื่อเรื่อง ว่าเหตุใดยูเนสโกจึงยกย่องให้เป็นกวีเอกของโลก สรุปจบควรนำบทกวีของสุนทรภู่มากล่าวแทนกวีท่านอื่น ปฏิคมทำหน้าที่ได้ดี แนะนำเพิ่มเติมสำหรับผู้ทำหน้าที่นี้ควรรู้ข้อมูลของผู้ที่เราจะแนะนำและแจ้งผู้มาเยือนว่าจะมีการแนะนำอะไรบ้าง ผู้พูด 5 นาที มีสาระฯ เนื้อเรื่องมีประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้พูดอธิบายได้ชัดเจน แนะนำให้รวบรวมแต่ละตอนลงในหนังสือของสโมสรฯ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้ด้วย ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลันทำหน้าที่ได้อย่างเข้มแข็ง เสียงดังฟังชัด แนะนำเพิ่มเติม การเกริ่นนำตอนต้นที่กล่าวถึงสุนทรภู่ให้สั้นลงสักเล็กน้อย พิธีกรทำหน้าที่ได้กระฉับกระเฉง มีลูกเล่น - เชื่อมโยงได้เป็นอย่างดี เป็นแบบอย่างที่ดี นายกสโมสรฯเปิดประชุมตรงเวลา การพูดคล่องแคล่วลื่นไหล

★ **ผู้รายงานการใช้ภาษา** โดย รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์ : การใช้คำย่อ หรืออักษรย่อ ควรพูดคำเต็มในครั้งแรก เมื่อกล่าวถึงครั้งต่อไปจึงกล่าวคำย่อ เพราะบางครั้งคำย่อนั้นอาจมีหลายความหมาย เช่น ว่าที่สว. (ควรเป็น..ว่าที่สมาชิกวุฒิสภา) การกล่าวถึงพระนามของพระมหากษัตริย์ให้กล่าวคำเต็ม เช่น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ไม่กล่าวย่อพระนาม การใช้คำต่างประเทศที่มีคำไทย เช่น เบรก (ควรใช้..พักรับประทานอาหารว่าง) การใช้คำว่า อุทฺท ขนานนาม (หากเป็นการยกย่องควรใช้..ได้รับขานนาม..เพราะคำว่าอุทฺท ให้ความหมายเชิงลบ) การออกเสียงตัว ร. ล. และคำควบกล้ำไม่ชัดเจน ให้ความหมายผิดไป เช่น ลธ (ต้องเป็น..รธ) คุ (ต้องเป็น..ครู) เพาะ (ต้องเป็น..เพราะ) ตง (ต้องเป็น..ตรง) ตวน (ต้องเป็น..ตรงวน) นักกีฬาระดับโลก (ต้องเป็น..นักกีฬาระดับโลก) แก้ไขความเข้าใจเรื่องท่านสุนทรภู่มีความสามารถในการประพันธ์ที่จำแนกตามฉันทลักษณ์ประเภทต่าง ๆ เช่น โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย เป็นต้น (ไม่ใช่ความสามารถที่เป็นเรื่อง ๆ) มีการใช้ความสามารถเชิงภาษาของพิธีกร เช่น คำว่า ทำธุรกิจส่วนตัว (หมายความถึง ความเป็นส่วนตัว ที่ไม่ต้องถามต่อว่าทำเกี่ยวกับอะไร..) มีการใช้คำคล้องจอง - บทกวีมากมาย

★ **ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์**

♡ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น : รางวัลปรบมือ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD : คุณทิพย์กานดา คันธวงค์

♡ ผู้ฝึกการพูดแบบเตรียมตัว

บทที่	ผู้ฝึกพูด	ผลการฝึก	หมายเหตุ
3	คุณธัญญรัตน์ แสนสุริวงค์	ผ่าน	-
4	คุณบุษกร ภิระบรรณ	ผ่าน	-
4	คุณอัมภวรรณ ใจเปีย	ผ่าน	-

♡ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น : อ.เสนห์ คำวินิจ

★ **ผู้รายงานคำพุ่มเพ็ญ** โดย คุณธันวรัตน์ มณีพรรณ

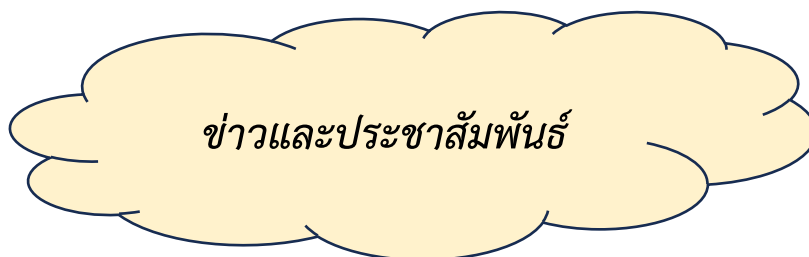
★ **ผู้รายงานการใช้เวลา** โดย คุณหอม อาณาจักรทองคำ

★ **ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้** : “เกิดเป็นเสือไม่ต้องขู่ก็ดูเกรง เกิดเป็นสิงห์ไม่ต้องเบงก็เก่งกล้า
เกิดเป็นหงส์ไม่ต้องบินก็สง่า เกิดเป็นคนดีแบบธรรมดา ไม่ต้องรยล้นฟ้าก็มีค่าและดูดี”

★ **ปิดประชุม** เวลา 17.59 น.

★ **เรียบเรียง / รายงาน** โดย คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์

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



★ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** : เรียนเชิญคณะกรรมการฯทุกท่าน เข้าร่วมประชุมความคืบหน้าของการเตรียมงานครบรอบ 49 ปี ของสโมสรฯ ที่โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ เริ่มเวลา 13.00 น. วันที่ 7 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2567

: เชิญชวนเพื่อนสมาชิกสมัครทำหน้าที่ในการประชุมสโมสรฯสัปดาห์ต่อไปผ่านเว็บไซต์ของสโมสรฯ มีส่วนลดค่าลงทะเบียน 20 % หรือแจ้งผ่านเลขฯได้ทั้งทางโทรศัพท์ หรือไลน์

★ ขอเชิญชวนมิตร ศิษย์ ครู และกัลยาณมิตรทุกท่านเข้าไป กด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสาร รูปภาพและ
กิจกรรมของสโมสรฯ ได้ทางเพจเฟซบุ๊ก www.facebook.com/lannapublicspeakingclub
และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ
ของสโมสรฯ <http://lannathaispeakingclub.com>