

# พืชมหัศจรรย์

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖๓ เดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔

ส่งความสดใสจากทุ่งดอกไม้เขาใหญ่ รับปีม้าทอง





วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๘๔ ถนนอุททองนอก แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

website : [nif-tidthai.org](http://nif-tidthai.org)



เยาวชนไทย  
สร้างชื่อเสียงโดดเด่นทุกเวทีสากล



# สารบัญ

ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖๓  
เดือนมกราคม- มีนาคม ๒๕๖๕

## สับขาหลอก

- ๑๔ ยอดเยาอาชน : เปศล ลีมกตัญญู เด็กได้หัวใจวิทย์  
พิชิตเหรียญทอง IJSO โลก ๒๐๒๕
- ๑๘ Sport Hero : ประเทศไทยเจ้าเหรียญทองสมัยที่ ๑๔  
สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๓๓
- ๕๒ Youth on Stage : อุ่นธรา สารอด  
นักประดิษฐ์น้อย ผู้ส่งพลังนวัตกรรมไทยสู่เวทีโลก
- ๖๑ แรงบันดาลใจ : อลิษา แชน  
ทีมงานสร้างซีรีส์ระดับโลก
- ๘๓ บันทึกหัวใจไทย : มาริ ไชนซ์  
มวยไทย คือพื้นที่ปลอดภัย

## สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากรุณาธิคุณ : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จ  
พระราชดำเนินเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีน  
อย่างเป็นทางการ
- ๘ สารคดีพิเศษ : พระมหากรุณาธิคุณ  
สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
“จากยอดดอยสู่ท้องทะเล”
- ๒๓ ศาสตร์พระราชา : สวมหมวกให้ดอย  
ณ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำริน
- ๒๗ ชวนเที่ยว : รับลมหนาวเขาใหญ่ ชมทุ่งดอกไม้  
เดินเล่นในสวนสวย Take Me Home Park Khaoyai
- ๒๒ รักทั่วโลก : ดอยตุงโมเดล ต้นแบบแยกขยะครบวงจร

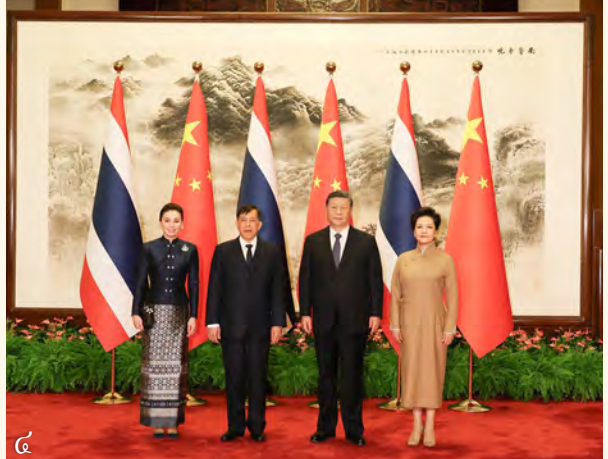


๑๔



๕๒

- ๓๕ มรดกไทย : “ผ้าไทยใส่ให้สนุก”
- ๔๐ Special Feature : NokHook BabyLab ห้องวิจัย  
ไขพัฒนาการทางภาษาทารกไทย

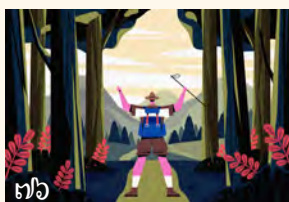


๔

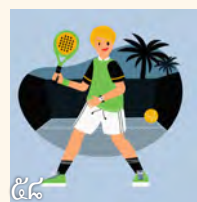


๒๓

- ๔๔ สานฝันเยาวชน : สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์  
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ๕๖ เก็บมาเล่า : The Art of Thinking x AI  
เรียนรู้ปัญญาประดิษฐ์เพื่อคิดอย่างมีสติ
- ๖๕ ศิลปวัฒนธรรม : นาฏศิลป์ มรดกไทยในหัวใจเด็ก ๆ
- ๗๐ ศาสนศิลป์สยาม : วัดปทุมวนาราม
- ๗๔ เรื่องน่ารู้
- ๗๖ Balanced Life : อาบป่า เยียวกายใจ  
ในวันที่โลกหมุนไว
- ๗๙ ดำราเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑการไฟฟ้าไทย
- ๘๗ รายงานพิเศษ : รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล  
สุขภาพ-กีฬา-ข่าวเยาวชน
- ๔๙ สุขภาพน่ารู้ : พฤติกรรมเนือยนิ่ง  
การใช้ชีวิตสะสมโรคภัยทุกวัน
- ๕๘ In Trend : Sport & Exercise : ฟิตเคิลบอล
- ๘๙ ข่าวกิจกรรม
- ๙๔ บอกเล่าข่าวเยาวชน



๗๖



๕๘



## บทบรรณาธิการ

คริสต์ปีใหม่ นื่อง ๆ ยาวชนและคุณผู้อ่านทุกท่านคะ  
ทศไทยฉบับต้อนรับปี ๒๕๖๙ เริ่มต้นปีด้วยภาพปก ฟุ้งดอกไม้สวยสดชื่น เบิกบานรับปีม้าทอง ในเล่ม

เต็มไปด้วยเรื่องราวน่าสนใจ บันทึกการเสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เป็นบันทึกแห่งประวัติศาสตร์ที่ชาวไทยภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง เฉกเช่น พระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทศไทยขอน้อมนำมาเรียบเรียงในสารคดีพิเศษ เพื่อรำลึกถึงพระเมตตาที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทยเป็นอเนกอนันต์

เช่นเดียวกับ ศาสตร์พระราชา ทศไทยพาไป “สวมหมวกให้ดอย” ที่โครงการหลวงห้วยน้ำริน อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย มรดกไทย เป็นเรื่องร่วมสมัยมาก เพราะโครงการตามแนวพระดำริ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก” ของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงตั้งพระทัยมั่นในการสืบสาน รักษา และ ต่อยอดพระราชปณิธานอันยิ่งใหญ่ใน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สมเด็จพระยาของพระองค์ ด้วยการจัดงานและสนับสนุนให้เยาวชนไทยรุ่นใหม่ หันมาออกแบบและสวมใส่งานหัตถกรรมไทยจากผ้าไทยให้ทันสมัยสู่สากล กระทั่งเริ่มได้รับความนิยมในทุกเพศ ทุกวัย และทุกโอกาส

สุขภาพน่ารู้ น่าจะโดนใจนื่องๆ เพราะคุณหมอเป็นห่วงพฤติกรรมน้อยนึ่งทั้งหลาย ได้แก่ นั่งเรียนหรือทำงานนานจนไม่ขยับตัว หรือเพลิดเพลลินกับความบันเทิงหน้าจอจนลึ้มกินข้าว ลึ้มเดินเหิน เหล่านี้ นำพาโรคเรื้อรังมาให้อย่างไม่รู้ตัวนะคะ

คอลัมน์สัมภาษณ์ยาวชน ล้วนเป็นบุคคลที่น่าสนใจ ยาวชนตัวอย่างที่มึเกียรดิประวัติอย่าง อุ่นธรราสารอด ผู้ส่งพลังนวัตกรรมไปสู่เวทีโลก ยอดยาวชน เปศล ลึ้มกัตัญญ คือยอดยาวชนที่แท้จริงคนหนึ่งคะ

สัมภาษณ์พิเศษ น่าสนใจมาก ทศไทยได้พูดคุยกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามณี อ่อนสุวรรณ เรื่อง มาร์คซ์-ซิลซ์ นักฮุกเบบี่แล็บ ห้องปฏิบัติการด้านพัฒนาการทางภาษาและพฤติกรรมของเด็กเล็กแห่งแรกของประเทศไทย

เรื่อง AI x Thinking ใน เก็บมาเล่า กระตุกความคิดหลายอย่าง การอาบป่า แห่ง Balanced Life ก็เป็นศาสตร์บำบัดที่เชื่อว่าคนยุคนี้ น่าจะกำลังแสวงหาเป็นอย่างยิ่ง

ทศไทยตลอดปี ๒๕๖๙ ตั้งมั่นที่จะสรรหาเนื้อหาร่วมสมัย ใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นคู่มือให้นื่องๆ ยาวชนนำไปเป็นพลัง ถักทอแรงบันดาลใจ ประมวลความคิดและสร้างเสริมสุขภาพกายใจเช่นเคยคะ

ขอเชิญติดตามชมรายการทศไทย ออกอากาศทางโทรทัศน์

- ช่อง NBT2HD ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์สุดท้ายของทุกเดือน เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.
- ช่อง True Explore Life (ช่อง ๕๖๐) ทุกวันวันเสาร์ สัปดาห์ที่ ๓ ของทุกเดือน เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.
- ช่อง TNN2 (ช่อง ๗๘๔) ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ ของทุกเดือน เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

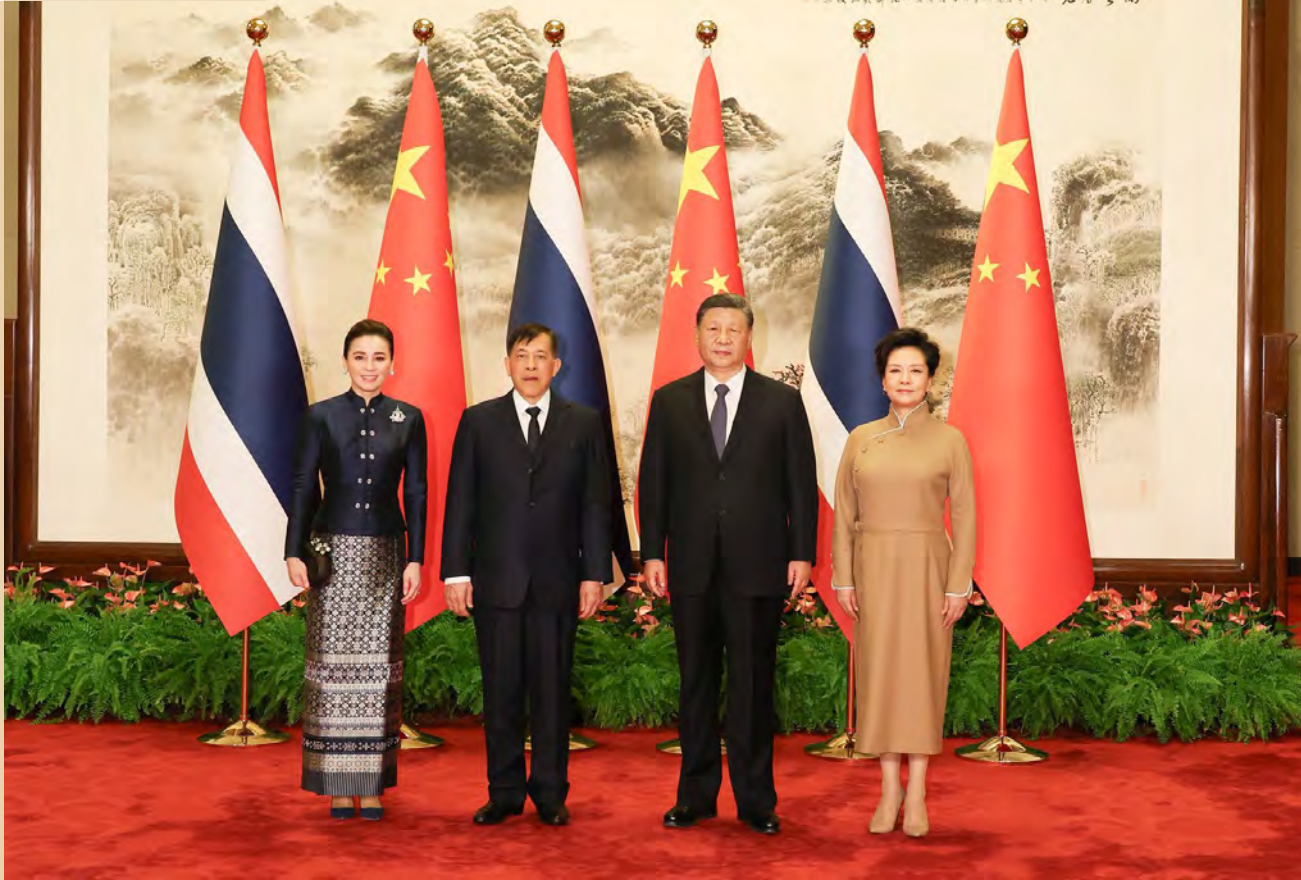
ห้ามจำหน่าย

เผยแพร่เป็นอนินทนาการสำหรับ

โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป

จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ





## พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินเยือน สาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการ ๕๐ ปีแห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-จีน

การเสด็จพระราชดำเนินเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ระหว่าง วันที่ ๑๓-๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นับเป็นเหตุการณ์สำคัญครั้งประวัติศาสตร์ที่ได้รับความสนใจจากประชาชนทั้งสองประเทศ เป็นวาระอันทรงคุณค่ายิ่งในห้วงเวลาครบรอบ ๕๐ ปีแห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-จีน อันยาวนานและมั่นคง

ในพิธีต้อนรับอย่างเป็นทางการ ณ มหาศาลาประชาชน นายสี จิ้นผิง ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน และ นางผิง ลีหยวน ภริยา พร้อมด้วยข้าราชการระดับสูง สาธารณรัฐประชาชนจีน ฝ่าย รับเสด็จ พร้อมจัดกองทหารเกียรติยศถวายความเคารพ วงดุริยางค์บรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี และเพลงชาติสาธารณรัฐประชาชนจีน ฝ่ายจีนสิ้นสุด ๒๑ นาที ที่จัตุรัสเทียนอันเหมิน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการแสดงความเคารพอย่างสูงสุดต่อประมุขแห่งรัฐที่มาเยือน ถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติทางทหารสากลที่ใช้ในโอกาสสำคัญต่างๆ ของสาธารณรัฐประชาชนจีน





การนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงมีพระราชปฏิสันถารกับประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีนและภริยา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสขอบคุณ และทรงกล่าวถึงการต้อนรับที่อบอุ่น ทรงรู้สึกยินดีที่ได้มาเยือนจีนอีกครั้ง ได้เห็นความเจริญก้าวหน้า และความสวยงามของกรุงปักกิ่ง

“ข้าพเจ้ายินดีที่มีโอกาสได้มาเยือน และได้เห็นความเจริญก้าวหน้า ความสวยงามของเมือง มีความชื่นใจ ภูมิใจที่ประเทศของเราทั้งสองได้มีความสัมพันธ์ฉันมิตรอย่างใกล้ชิดที่สุด และได้มีการแลกเปลี่ยนและมีกิจกรรมหลายอย่างที่ได้ร่วมทำด้วยกัน”

ขณะที่นายสี จิ้นผิง ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน กล่าวว่า “การที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเลือกจีนเป็นประเทศแรกในการเยือนอย่างเป็นทางการ แสดงถึงความสำคัญที่ไทยให้กับความสัมพันธ์จีน-ไทย และสะท้อนถึงมิตรภาพอันแน่นแฟ้นระหว่างสองประเทศในแนวคิด “จีน-ไทยคือครอบครัวเดียวกัน”

“ราชวงศ์ไทยมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งทางประวัติศาสตร์กับจีน ซึ่งทางจีนรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งต่อบทบาทในการส่งเสริมมิตรภาพระหว่างสองประเทศ โดยปีนี้เป็นปีแห่งการครบรอบ ๕๐ ปีของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างจีนและไทย ถือเป็นปีทองแห่งมิตรภาพระหว่างสองประเทศ ตลอดครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงด้านภูมิทัศน์ระหว่างประเทศ”







ในการเสด็จ เยือนจีนครั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ อัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง และคู่สมรส กงสุลใหญ่ไทยที่ประจำการในสาธารณรัฐ ประชาชนจีน และคู่สมรส พร้อม ข้าราชการสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง ตลอดจนพระสงฆ์ นักเรียน นักศึกษา ชุมชนคนไทยในกรุงปักกิ่ง เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จ

ในวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ สองพระองค์เสด็จพระราชดำเนินไป ยังวัดหลิงกวง วัดเก่าแก่ในกรุงปักกิ่ง

อายุกว่า ๑,๐๐๐ ปี เพื่อทรงสักการะพระพุทธรูปพระศากยมุนี พระบรมสารีริกธาตุ (พระเขี้ยวแก้ว) และพระพุทธรูป ๓ องค์ ได้แก่ พระที่บึงกรพุทธเจ้า พระศากยมุนี พุทธเจ้า และพระเมตไตรยพุทธเจ้า

สำหรับพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนพระเขี้ยวแก้ว ที่วัดหลิงกวง รัฐบาลไทยเคย อัญเชิญไปประดิษฐานเป็นการชั่วคราวที่ประเทศไทย ๒ ครั้ง เพื่อให้พุทธศาสนิกชน ได้สักการะเพื่อความเป็นสิริมงคล เป็นการแสดงถึงความจริงใจและมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นของทั้งสองประเทศ โดยครั้งแรก ในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๕ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕ ได้อัญเชิญไปประดิษฐาน ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และครั้งที่ ๒ ประดิษฐาน ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง ในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล







เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และในโอกาสฉลองครบ ๕๐ ปี ความสัมพันธ์ไทย-จีน ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงสักการะพระบรมสารีริกธาตุ (พระเขี้ยวแก้ว) เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๗

การเสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนครั้งนี้ ยังได้เปิดประตูเศรษฐกิจการค้า ซึ่งเป็นหัวใจของประเทศไทย เมื่อประธานาธิบดี สี จิ้นผิง ได้กราบบังคมทูล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ว่า “จีนซื้อข้าวไทย ๕ แสนตัน”



นอกเหนือจากความร่วมมือระดับรัฐบาล การเสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีน ยังมีผลเชิงสังคมที่ลึกซึ้ง ชาวจีนจำนวนมากรู้สึก “ใกล้ชิด” กับไทยมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้เห็นพระราชจริยวัตร อันอ่อนโยน สง่างาม และเป็นกันเองของทั้งสองพระองค์ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงฉลองพระองค์ผ้าไทยอันประณีตงดงาม ตรึงหัวใจชาวจีนและสื่อให้เห็นถึงศิลปวัฒนธรรมไทยอันทรงคุณค่า นับเป็นการเผยแพร่ความเป็นไทยทั้งดงาม

และเป็นธรรมชาติที่สุด เพราะเป็นภาพสะท้อนวัฒนธรรมผ่านพระราชจริยวัตรของพระองค์เอง

การเสด็จพระราชดำเนินเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ครั้งประวัติศาสตร์นี้ คือการประสานไมตรีระหว่างไทยและจีนให้แนบแน่น และยกระดับความสัมพันธ์ของทั้งสองประเทศสู่อนาคตที่งดงามและยั่งยืนอย่างแท้จริง





## พระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง จากยอดดอยสู่ท้องทะเล

พระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงมีต่อประเทศชาติและประชาชนชาวไทยนั้นมหาศาล ครอบคลุมหลายด้าน โดยพระราชกรณียกิจทั้งมวลมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ยั่งยืนและสืบสานเอกลักษณ์ไทยให้เป็นมรดกของชาติที่น่าภาคภูมิใจ

พระองค์ทรงเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจแห่งแผ่นดิน พระมหากรุณาธิคุณและน้ำพระราชหฤทัยที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยยังคงตราตรึงอยู่ในความทรงจำ พระองค์จะสถิตในดวงใจไทยตราบนิจรันดร์

ทิศไทขอโน้มถวายความอาลัยด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณผ่านบทความประมวลพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่ที่ล้วนสร้างชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นแก่พสกนิกรของพระองค์อย่างแท้จริง





### "โครงการปาร์กน้ำ" ขาดน้ำ ทุกชีวิตสิ้นสุดกับถ้ำ

โครงการปาร์กน้ำถ้ำกำเนิดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๒๕ ณ บ้านถ้ำตัว อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงทอดพระเนตรเห็นความเสื่อมโทรมของป่าไม้จนนำไปสู่ความแห้งแล้งของแผ่นดิน โดยเฉพาะพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอยู่ใกล้กับแหล่งที่มีการสูบน้ำเกลือจากใต้ดินขึ้นมาใช้ประโยชน์ ส่งผลให้ผิวดินเป็นส่าเกลือ แผ่กระจายเป็นบริเวณกว้าง

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงศึกษาและพบว่า รากต้นไม้สามารถอุ้มน้ำจืดเอาไว้ และน้ำจืดจะโปกตน้ำเค็มที่อยู่ในพื้นดิน ต่อมาจึงมีพระราชดำริให้ฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรม ให้กลับสภาพเป็นพื้นที่ดูดซับน้ำได้เหมือนเดิม อันเป็นที่มาของ "โครงการปาร์กน้ำ"



### "โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่" สร้างวิถีชีวิตใหม่

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีแนวคิดให้คนและป่าได้อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน พร้อมกันนั้นยังเป็นการช่วยเหลือให้ผู้ที่ไม่มียอดินทำกิน ได้ใช้ป่าเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้าง "วิถีชีวิตใหม่" โดยเป็นการจัดสรรที่อยู่อาศัยและที่ทำกินให้กับประชาชนในพื้นที่ป่าและพื้นที่ทุรกันดาร จัดตั้งโครงการแรกขึ้นที่ บ้านห้วยไม้หก อำเภออมก๋อย จังหวัด

เชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ "คน" ได้อยู่ร่วมกับป่าอย่างยั่งยืน ผ่านหลักการ ๓ อ. คือ อิ่ม มีอาหารแหล่งโปรตีน อุ่น มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และอุดมการณ์ มีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกับป่า





ปัจจุบันโครงการนี้ได้ขยายไปยังหลายจังหวัด และบางแห่งได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม อาทิ บ้านห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน หมู่บ้านเลี้ยงแกะและทอผ้าชนเผ่าในโครงการศิลปาชีพ บ้านขุนแม่ละนา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนตัวอย่างที่พลิกพื้นที่เสื่อมโทรมให้กลับมาเขียวชอุ่มด้วยกาแฟ

และพืชท้องถิ่น และ บ้านหนองห้า อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ศูนย์การเรียนรู้ด้านการปลูกป่าและเกษตรพอเพียงที่ถ่ายทอดต่อให้คนรุ่นใหม่

### "โครงการสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก"

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงให้ความสำคัญกับทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล ย้อนเวลากลับไปกว่า ๔๐ ปี ทรงมีพระราชดำริให้ดำเนินโครงการอนุรักษ์เต่าทะเล โดยเป็นการศึกษาวิจัยชีววิทยาของเต่าทะเล เพื่อช่วยเพิ่มจำนวนโดยการเพาะขยายพันธุ์ ก่อนจะปล่อยคืนกลับสู่ทะเล ทรงพระราชทาน แกะมันใน จังหวัดระยอง ให้เป็นศูนย์กลางอนุรักษ์และเพาะขยายพันธุ์เต่าทะเล พร้อมพระราชทานชื่อโครงการว่า โครงการสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

ปัจจุบันศูนย์อนุรักษ์แห่งนี้ยังคงดำเนินงานตามพระราชดำริอย่างแข็งขัน ทั้งการเฝ้าระวังการวางไข่ การเพาะฟักไข่เต่า การอนุบาลลูกเต่าให้แข็งแรงก่อนปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ และยังเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลให้แก่ประชาชนด้วย



### "โครงการฟาร์มตัวอย่าง" ฝึกอาชีพทำกิน

การจัดตั้งโครงการฟาร์มตัวอย่างนี้เริ่มขึ้นเมื่อครั้งที่สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรในภาคเหนือ ทรงพบเห็นปัญหาความยากลำบากของราษฎร ซึ่งขาดความรู้ในการประกอบอาชีพ ขาดแหล่งอาหารเพื่อการดำรงชีวิต ทรงมีความห่วงใยและมีพระราชประสงค์ช่วยราษฎรให้หลุดพ้นจากความยากลำบากโดยเนาะชาวเขา ด้วยการมีอาชีพที่มียารได้เพิ่มขึ้น จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง "ฟาร์มตัวอย่าง" ขึ้น สำหรับฝึกอาชีพด้านการเกษตร เพื่อให้ชาวบ้านสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จัดตั้งขึ้นแห่งแรกที่บ้านขุนแตะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่



ปัจจุบันโครงการฟาร์มตัวอย่างตาม พระราชดำริได้รับการขยายผลไปในหลาย จังหวัดกว่า ๕๖ แห่งทั่วประเทศไทย อาทิ บ้านแม่ตุงติง อำเภอสะเมิง จังหวัด เชียงใหม่ บ้านแม่ต๋า อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง บ้านหนองหมากเผ่า อำเภอ เมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร บ้านโคกป่าขามอำเภอขาม อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัด นราธิวาส และบ้านทุ่งคลองชีพ อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง เป็นต้น



### "ศูนย์ศิลปาชีพ" สร้างสรรค์หัตถศิลป์ไทย

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระกรุณา โปรดเกล้าฯ ก่อตั้งมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพขึ้นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ด้วยสายพระเนตร ที่กว้างไกล ทรงเห็นว่าหากได้มีการส่งเสริมและพัฒนางาน ด้านศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านอย่างจริงจังจะเกิดประโยชน์ ถึงสองทาง ประการแรก ช่วยเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวบ้าน และประการที่สอง อนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านโบราณ อันเป็น สมบัติล้ำค่าของชาติไทยให้คงอยู่ต่อไป

ปัจจุบัน มูลนิธิฯ มีศูนย์ศิลปาชีพกระจายอยู่ทั่วประเทศ อาทิ ศูนย์ศิลปาชีพพิเศษบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศูนย์ศิลปาชีพบ้านกุดนาขาม จังหวัดสกลนคร ศูนย์ศิลปาชีพแม่ต๋า จังหวัดลำปาง และศูนย์ ศิลปาชีพพระตำหนักทักษิณราชินีเวศน์ จังหวัดนราธิวาส เป็นต้น



### "สถาบันสิริกิติ์" สืบสานภูมิปัญญาไทย

โรงฝึกศิลปาชีพในสวนจิตรลดา ปัจจุบัน คือ "สถาบันสิริกิติ์" ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลาง ในการฝึกอบรมราษฎรที่ทรงรับมาจาก ครอบครัวชาวนา ชาวไร่ ผู้ยากจน ไม่มีที่ทำ กิน โดยพระราชทานโอกาสให้มาฝึกอบรม งานศิลปาชีพแขนงต่างๆ และทรงจัดหาครู และชาวบ้านที่มีฝีมือดีมาถ่ายทอดให้คนรุ่น หลังได้ฝึกฝนงานหัตถศิลป์

ปัจจุบันสถาบันสิริกิติ์ผลิตบุคลากรที่มีฝีมือออกมามากมาย หลากหลายผลงาน ได้รับการจัดแสดงในต่างประเทศ และทุก ผลงานต่างได้รับการจัดสรรรวบรวมไว้ใน "พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน" สะท้อนถึงพระ มหากรุณาธิคุณในการพระราชทานโอกาสให้ ลูกหลานชาวไร่ ชาวนาในท้องถิ่นทุรกันดาร ได้มาสร้างสรรค์งานศิลปะ ประการสำคัญ ยังเป็นการสร้างความภาคภูมิใจที่ได้มีอาชีพ และเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาศิลปะอัน ประณีตงดงามที่เป็นมรดกของชาติสืบไป



## "สถานียาสภากาชาดไทย"

วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๔๙๙ เป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงดำรงตำแหน่ง **สถานียาสภากาชาดไทย**

เป็นเวลากว่า ๖๙ ปี ที่สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยสอดคล้องกับภารกิจขององค์การกาชาดและสภากาชาดไทยมาอย่างยาวนาน อาทิ การรักษาพยาบาลผู้ป่วยไข้ การช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย การจัดหาโลหิตให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้ป่วย ตลอดจนการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และการสงเคราะห์ประชาชนผู้ทุกข์ยากและผู้ที่เดือดร้อน



## "โขนพระราชทาน"

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเข้ามามีชื่อพื้นและทำนบารุงโขนพระราชทาน ซึ่งเป็นศิลปะประจำชาติที่ซบเซาลงตามกาลเวลา ให้กลับมามีลมหายใจอีกครั้ง โดยเริ่มจัดการแสดงเมื่อครั้งเฉลิมฉลองพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๕ พรรษา ในปี ๒๕๕๐ ในชื่อตอน "พรหมาค" ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

ปัจจุบันการแสดงโขนพระราชทาน ได้รับการยกระดับ กลายเป็นหนึ่งในการ

แสดงที่ประชาชนมากมายต่างรอคอยชมในทุกๆ ปี กระทั่งในปี ๒๕๖๘ มีเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้ความสนใจเข้าร่วมสมัครเพื่อรับคัดเลือกแสดงในโขนพระราชทาน ตอน สัตยาพาลี เกือบหนึ่งพันคน

## "ชุดไทยพระราชนิยม"

ราว ๗๐ ปีก่อน สุภาพสตรีในประเทศไทยยังไม่มีเครื่องแต่งกายประจำชาติ สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง จึงทรงสอบถามผู้รู้และผู้มีประสบการณ์ รวมทั้งทรงศึกษาจากประวัติศาสตร์อย่างละเอียดถี่ถ้วน กระทั่งมีพระราชเสาวนีย์ให้ผู้เชี่ยวชาญค้นคว้าประวัติศาสตร์ ธรรมเนียมการแต่งกายของสตรีไทยในราชสำนักโบราณ ก่อนที่



จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ออกแบบฉลองพระองค์ชุดไทยแบบต่างๆ โดยนำรูปแบบการแต่งกายของสตรีไทยในอดีต มาผสมผสานกับวิธีการตัดเย็บปัจจุบันอย่างลงตัว

ในเวลาต่อมา ทรงพระราชทานพระราชานุญาตให้จัดพิมพ์สมุดภาพ “หญิงไทย” เผยแพร่การแต่งกายชุดไทยพระราชนิยม ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ออกแบบจำนวน ๕ แบบ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ต่อมาจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอีก ๓ แบบ รวมทั้งสิ้น ๘ แบบ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เผยแพร่ชุดไทยทั้ง ๘ แบบ ให้สุภาพสตรีไทยทั่วไปได้นำไปแต่งกายและใช้เป็นแบบมาตรฐาน ซึ่งต่อมามีการประยุกต์เป็นชุดไทยอีกหลายแบบ ปรากฏเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย และถือเป็นชุดประจำชาติไทย ปัจจุบันมีประชาชนรุ่นใหม่สวมใส่อย่างสวยงาม



### พระเกียรติคุณขจรขยาย

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงได้รับรางวัลเชิดชูต่างๆ ทั้งจากองค์กรรัฐบาลในประเทศไทย และองค์กรเอกชนต่างประเทศ อาทิ มหาวิทยาลัยในประเทศไทย ทูลเกล้าฯ ถวายคุณูปกตาทิดมัสกัต์รวม ๒๔ ปริญา รัฐบาลและองค์กรเอกชนต่างประเทศ ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลเชิดชูและสดุดีเฉลิมพระเกียรติ รวม ๑๓ รางวัล

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงอุทิศพระวรกายและพระราชหฤทัยเพื่อบำเพ็ญพระราชกรณียกิจนานัปการทั้งในยามปกติและยามที่ประเทศประสบภัยพิบัติหรือความยากลำบาก และพระราชทานความช่วยเหลือด้วยพระเมตตาอย่างหาที่สุดมิได้

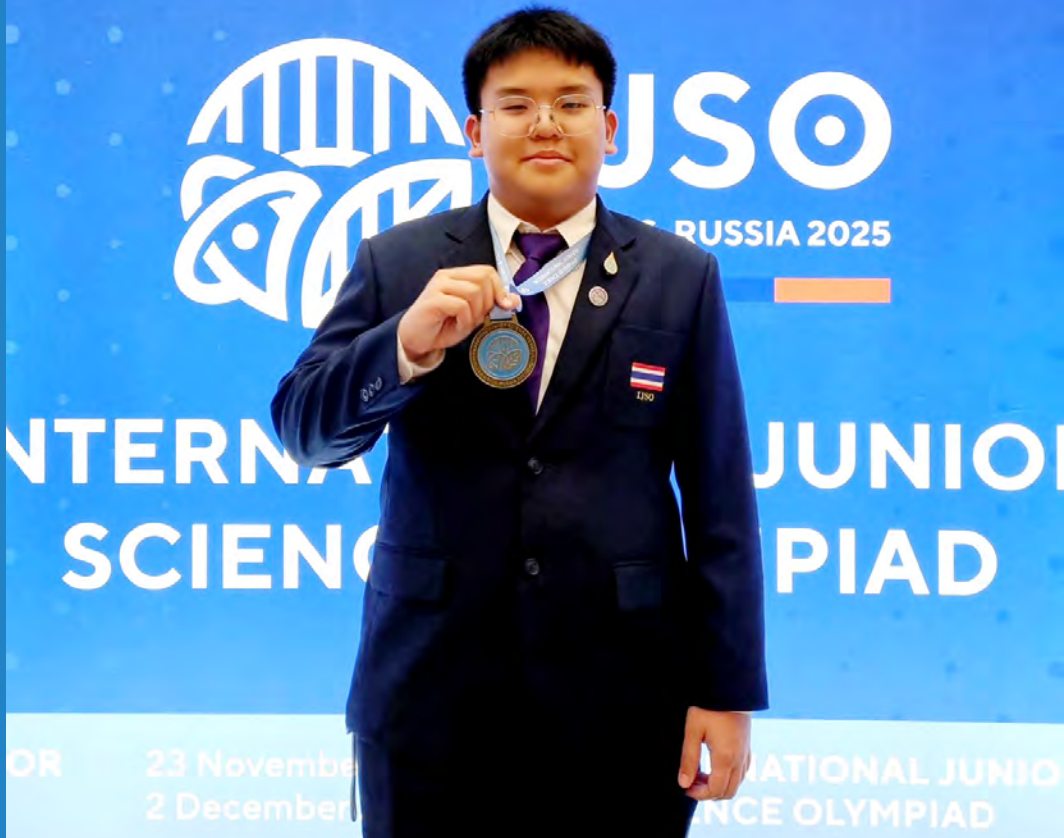
ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันประเสริฐนี้ ปวงชนชาวไทยจึงพร้อมใจกันถวายพระราชสมัญญานามว่า “แม่ของแผ่นดิน” เพื่อเทิดพระเกียรติในพระเมตตา พระปรีชาสามารถ และพระวิริย

อุตสาหะที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ประเทศชาติและพสกนิกร ทรงเป็นแบบอย่างแห่งความเสียสละ ความเมตตา และความจงรักภักดีต่อประเทศชาติ พระราชกรณียกิจนานัปการของพระองค์ ก่อให้เกิดคุณูปการอันใหญ่หลวง แก่ประเทศชาติและประชาชนไทย สมควรที่ปวงชนชาวไทยจะน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และร่วมกันเทิดทูนพระเกียรติคุณไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตราบนิจนิรันดร์ 🇐🇹



OR 23 November -  
2 December 2025

INTERNATIONAL JUNIOR  
SCIENCE OLYMPIAD



# เปศล ล้มกตัญญู เด็กไต้หวัใจวิทย์ พืชิตหรีญทอง IJSO โลก ๒๐๒๕

International Junior Science Olympiad-IJSO (โอลิมปิกวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างประเทศ) เป็นการแข่งขันวิทยาศาสตร์ระดับโลกที่สำคัญมากสำหรับนักเรียนอายุไม่เกิน ๑๕ ปี (ระดับมัธยมต้น) เพราะมีจุดประสงค์หลักในการกระตุ้นความสนใจวิชาวิทยาศาสตร์ในวัยเยาว์ และสร้างเครือข่ายเด็กชอบวิทยาศาสตร์จากทั่วโลก โดยปี ๒๕๖๘ ที่เพิ่งผ่านพ้นไป เมืองไทยสามารถคว้าเหรียญทองมาได้ด้วยเด็กเก่งจากโรงเรียนแสงทองวิทยา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา “ไต้ - เปศล ล้มกตัญญู” ยอดเขาวชนที่จะมาแชร์เทคนิคในการพิชิตเหรียญทองระดับโลกกันค่ะ



## จากความล้มเหลวสู่การค้นพบเส้นทาง

เปศล ลี้มกัตัญญู เปิดใจว่า จุดเริ่มต้นไม่ได้มาจากการชอบตั้งแต่แรก “ผมเริ่มสนใจตอน ป.๖ ชั้น ม.๑ ตอนนั้นกำลังลังเลว่าจะไปสายวิทย์หรือคณิตดี ก็เลยลองสอบ สอวน. วิชาคณิตกับคอมพิวเตอร์ดู แต่ไม่ติด”



โชคดีที่เรามีพี่ชายซึ่งตอนนั้นอยู่ ม.๓ และติดค่ายโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาฟิสิกส์และชีววิทยา เป็นแรงบันดาลใจ “พี่ผมสอบติดวิชาฟิสิกส์กับชีวะ ผมก็เลยตัดสินใจว่าจะลองเดินตามทางวิทย์ดู เลยหาสนามที่เหลื่ออยู่เกี่ยวกับวิทย์ แล้วก็ได้รู้จักกับ IJSO

“พอสอบได้ถึงรอบค่าย ก็ได้เข้าไปเจอการสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก บวกกับได้เจอรุ่นพี่ที่ไปเข้าค่ายด้วยกันทั้งจากแสงทองวิทยาและโรงเรียนอื่น ทำให้ผมรู้สึกสนใจวิทยาศาสตร์มากขึ้นจริงๆ พอได้ลองศึกษาเพิ่มเติมก็รู้สึกว่าตัวเอง ‘มาถูกทาง’ แล้ว” ความหลงใหลที่เติบโตขึ้นส่งผลให้ในปีถัดมา เปศลสามารถคว้าตำแหน่ง ผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขัน IJSO ระดับโลกได้สำเร็จ

## เคมี: ศาสตร์แห่งความลงตัวที่ชอบที่สุด

เมื่อถามถึงวิชาในวิทยาศาสตร์ที่เขาชื่นชอบเป็นพิเศษ เปศลตอบด้วยแววตาสดใส “วิชาที่ชอบคือเคมี เพราะรู้สึกว่ายู่สายกลางระหว่างชีวะกับฟิสิกส์ที่ต้องใช้ทั้งความจำ ความเข้าใจ และการคำนวณผสมผสานกัน”

สำหรับน้องๆ ที่อยากก้าวเดินในเส้นทางนี้ เปศลให้คำแนะนำจากใจว่า “ถ้าอยากเก่ง ความรักและอยากรู้ในวิชานั้นเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเรารักวิชา ความรู้จะตามมาเอง แต่ถ้าอยากแค่สอบติด ก็อาจอ่านตามหัวข้อที่ข้อสอบจะออก”







ส่วนเทคนิคพิชิตเหรียญทองในสนามแข่งระดับโลก เขาเผยว่า “จริงๆ ค่ะเนน ไกลเคียงกันทั้งหกคน (ทีมไทย) แต่คิดว่าอยู่ที่การแบ่งเวลาให้ทำได้มากที่สุด ผมพยายามไม่ยึดติดกับข้อที่ทำได้ไม่ได้ ไปทำส่วนที่คิดว่าตัวเองทำได้ก่อน”

เปศลทั้งทัศนคติที่สำคัญไว้ว่า “เส้นทางโอลิมปิกควรเป็นผลพลอยได้จากการเล่าเรียนและศึกษาในวิชานั้น เหตุผลของการอ่านวิชาหนึ่งๆ ควรจะมาจากความอยากรู้และความสนุกที่ได้รู้ การไม่ได้เข้าเส้นทางโอลิมปิกไม่ได้แปลว่าไม่เก่ง ยังมีคนที่เก่งกว่าผมอีกเยอะที่ไม่ได้ต้องการเข้าโอลิมปิก”

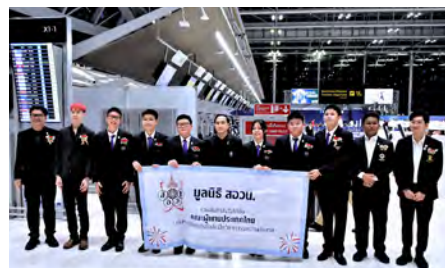
### ภูมิโงในรากเหง้า “เด็กโง่” ก็ไปถึงเวทีโลกได้

ในฐานะตัวแทนจากจังหวัดสงขลา เขามีมุมมองต่อการพัฒนาในต่างจังหวัดที่น่าสนใจ “จริงๆ ผมคิดว่าเด็กโง่หรือเด็กหัดใหญ่ก็มีคนที่เก่งๆ ไปโอลิมปิกมาตั้งแต่สมัยก่อนแล้ว เช่น อาจารย์บางท่านที่สอนผมในค่ายคัดผู้แทน หรือบางท่านที่นำทีมผมไปแข่งก็เป็นอดีตเด็กโอลิมปิกจากหัดใหญ่ รวมถึงรุ่นพี่ที่เป็นผู้แทนในปีก่อนๆ ก็มาจากหัดใหญ่และต่างจังหวัดจำนวนไม่น้อยเลย แต่ก็ต้องยอมรับว่าเด็กกรุงเทพฯ นั้นเก่งมากจริงๆ”

### ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณ และความทรงจำที่ไม่ลืมเลือน

เปศลรู้สึกซาบซึ้งในพระเมตตาของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์อุปถัมภ์หลักด้านการศึกษาของประเทศ

“ผมรู้สึกดีใจและภูมิใจมากที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการของ สวอน. เพราะสวอน. ทำให้ผมได้พัฒนาความรู้ และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นอกเหนือจากในห้องเรียน อีกทั้งยังได้พบเพื่อนๆ ที่มีความสนใจคล้ายกัน สำหรับองค์อุปถัมภ์ผู้ทรงริเริ่ม สวอน. คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมพระนราธิวาสราชนครินทร์ บดินทรเชษฐภคินี ผมรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในพระกรุณาธิคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่



ทรงให้ความสำคัญกับการศึกษาและสนับสนุนโอกาสทางการศึกษาของเด็กไทย

“ผมเคยมีโอกาสเข้าเฝ้าสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตอนนั้นรู้สึกตื่นเต้นและปลื้มใจมาก รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง สิ่งที่ผมประทับใจมากที่สุดคือพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการศึกษา ทรงสนพระทัยและใส่ใจในเรื่องการเรียนรู้ของเด็กไทย ทำให้ผมประทับใจอย่างยิ่ง และผมรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและน่าจดจำในชีวิต”



เปศลกับคุณแม่

### ประกับใจการแข่งขันที่รัสเซีย

“เมืองที่ผมไปแข่งคือเมืองโซชี เป็นเมืองที่สวยงามครับ ช่วงที่ผมไปแข่งอากาศค่อนข้างดี เย็นสบาย ไม่ได้หนาวเกินไป ธรรมชาติก็สวยงาม มีสนามกีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่เคยจัดที่เมืองนี้ด้วย”

การคว่ำเหรียญทองของ “เปศล ลิมกัตญูญ” เด็กชาวสงขลา คือตัวอย่างอันโดดเด่นของเยาวชนไทยที่มีความมุ่งมั่น การค้นหาตนเอง และการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว นำพาให้คนรุ่นใหม่ไปสู่ความสำเร็จบนเวทีโลกได้อย่างไม่น้อยหน้าใคร และที่สำคัญ เขายังเป็นแรงบันดาลใจให้น้องๆ เยาวชนตรงที่มีความเก่งและโอกาสไม่ได้รวมอยู่เพียงที่ใดที่หนึ่ง แต่มีอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย 🇹🇹







## ประเทศไทย เจ้าเหรียญทองสมัยที่ ๑๔ สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๓๓ (SEA Games 2025)

### ประเทศไทย เจ้าเหรียญทองสมัยที่ ๑๔

### สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๓๓ (SEA Games 2025)

การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๓๓ ซึ่งประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันระหว่างวันที่ ๙-๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ กรุงเทพมหานครและจังหวัดชลบุรี ปิดฉากลงอย่างสง่างาม ทักษะนักกีฬาไทยสามารถประกาศศักดาครองตำแหน่ง “เจ้าเหรียญทอง” ได้อย่างภาคภูมิใจเป็นสมัยที่ ๑๔ นับตั้งแต่ยุคกีฬาแหลมทองจนถึงปัจจุบัน และเป็นการทวงบัลลังก์เบอร์หนึ่งของอาเซียนกลับมาได้ในรอบ ๑๐ ปี หลังจากเคยทำได้ครั้งล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๘



## สรุปผลการชิงชัยและการสร้างสถิติใหม่

ทัพนักกีฬาไทยสร้างผลงานระดับประวัติศาสตร์ด้วยการคว้าไปได้ถึง ๒๓๓ เหรียญทอง ๑๕๔ เหรียญเงิน และ ๑๑๒ เหรียญทองแดง จากการชิงชัยรวม ๕๗๓ เหรียญทอง ใน ๕๐ ชนิดกีฬา ครองอันดับ ๑ ตารางสรุปเหรียญรางวัลแบบขาดลอย การทำได้ถึง ๒๓๓ เหรียญทองในครั้งนี้ยังเป็นการทำลายสถิติการคว้าเหรียญทองมากที่สุดในประวัติศาสตร์ซีเกมส์ แข่งหน้าสถิติเดิมของประเทศเวียดนามที่เคยทำได้ ๒๐๕ เหรียญทอง เมื่อปี ๒๕๖๕ ได้สำเร็จ

## พระปรีชาสามารถด้านกีฬาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี และเหตุการณ์ประวัติศาสตร์

ความประทับใจสำคัญที่สุดในกีฬาครั้งนี้คือ สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี ทรงนำทีมเรือใบไทยคว้าเหรียญทองประวัติศาสตร์ ในประเภทเรือคิลบีท (SSL47) โดยทรงปฏิบัติหน้าที่เป็นนักกลยุทธ์และเนวิเกเตอร์ ทรงสร้างประวัติศาสตร์เป็นสมเด็จพระบรมราชินีพระองค์แรกที่คว้าเหรียญทองซีเกมส์ สร้างความปลานปลื้มและแรงบันดาลใจแก่พสกนิกรและนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง





## กำเนิดนักกีฬาดาวรุ่ง

นอกจากนี้ ยังมีการแจ้งเกิดของนักกีฬาดาวรุ่ง “เจนเรซซ์ นอัลฟา” อายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์ ได้แก่ “น้องมินิ” จันทรเก้าว อุดมเพ็ญ นักกีฬาสเก็ตบอร์ดวัยเพียง ๑๐ ขวบ คว่ำเหรียญทองมารครองได้สำเร็จ รวมถึง “น้องไมร่า” จันทรธรา บราวน์ วัย ๙ ขวบ นักกีฬาไทยอายุน้อยที่สุดที่ได้เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้



## ผลงานโดดเด่นของเหล่านักกีฬาไทย

๑. “บิว” ภูริพล บุญสอน : กวาด ๓ เหรียญทองจาก วิ่ง ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร และ ๔๕๐๐ เมตร ชาย พร้อมทำลายสถิติประเทศไทยและซีเกมส์ทั้ง ๓ รายการ

๒. “เวฟ” วีรพล วิชума และ “ข้าวฟ่าง” อีรพงศ์ ศิลาชัย : สองจอมพลังยกน้ำหนักไทยที่โชว์ฟอร์มแกร่ง ทุบสถิติโลกในท่าคลีนแอนด์เจิร์กและน้ำหนักรวม

๓. สามยอดหญิงเจ้าเหรียญทอง : “เนย” กมนชนก ขวัญเมือง (ว่ายน้ำ ๔ ทอง) “มีนา” ธนัชญา นัทรโธสง (สปีดสเก็ต ๔ ทอง) และ “โบว์” วิภาดา จิตพรวน (ตะกร้อ ๔ ทอง)

๔. “เมย์” รัชนก อินทนนท์ : ปิดฉากซีเกมส์ครั้งสุดท้ายอย่างสวยงามด้วยการคว่ำเหรียญทองแบดมินตันหญิงเดี่ยวครั้งแรกในชีวิต

๕. สุนุกเกอร์หญิงไทย : สร้างชื่อระดับโลกด้วยการกวาดเรียบทั้ง ๔ เหรียญทองที่มีการชิงชัยเป็นครั้งแรกในซีเกมส์







## ส่งต่อจิตวิญญาณแห่งอาเซียน

พิธีปิดการแข่งขันจัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ ณ ราชมังคลากีฬาสถาน ในช่วงค่ำของวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๘ ภายใต้แนวคิด “The Sound of Whistle...เสียงสะท้อนจากการแข่งขัน”

บรรยากาศในพิธีเต็มไปด้วยความประทับใจ มีการแสดงศิลปะร่วมสมัยที่สะท้อนอัตลักษณ์ไทย และช่วงสำคัญคือการดับคบเพลิงโดยให้ผู้ชมทั้งสนามร่วมกันเป่านกหวีด ซึ่งเป็นสัญลักษณ์สื่อถึงจุดเริ่มต้นและบทสรุปที่สวยงาม ก่อนจะเข้าสู่พิธีส่งมอบธงประจำการแข่งขันให้แก่ประเทศมาเลเซีย เจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์







ครั้งที่ ๓๔ ในปี ๒๕๗๐

ความสำเร็จของซีเกมส์ครั้งนี้ในฐานะเจ้าภาพของไทย ไม่เพียงเป็นการแสดงศักยภาพด้านกีฬาที่ยอดเยี่ยม แต่ยังเป็นการประกาศความพร้อมในด้านโครงสร้างพื้นฐาน การจัดการ และน้ำใจไมตรีของคนไทยที่ร่วมกันต้อนรับนักกีฬามากจากทั่วอาเซียนได้อย่างสง่างามสมเกียรติยศ 🏆

## สรุปเหรียญซีเกมส์ ๒๐๒๕

ล่าสุด วันเสาร์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๘



| อันดับ | ประเทศ       | เหรียญทอง | เหรียญเงิน | เหรียญทองแดง | รวม |
|--------|--------------|-----------|------------|--------------|-----|
| ๑      | ไทย          | ๒๓๓       | ๑๕๔        | ๑๑๒          | ๔๙๙ |
| ๒      | อินโดนีเซีย  | ๙๑        | ๑๑๑        | ๑๓๑          | ๓๓๓ |
| ๓      | เวียดนาม     | ๘๗        | ๘๑         | ๑๑๐          | ๒๗๘ |
| ๔      | มาเลเซีย     | ๕๗        | ๕๗         | ๑๑๗          | ๒๓๑ |
| ๕      | สิงคโปร์     | ๕๒        | ๖๑         | ๘๙           | ๒๐๒ |
| ๖      | ฟิลิปปินส์   | ๕๐        | ๗๓         | ๑๕๔          | ๒๗๗ |
| ๗      | เมียนมา      | ๓         | ๒๑         | ๔๙           | ๗๓  |
| ๘      | ลาว          | ๒         | ๙          | ๒๘           | ๓๙  |
| ๙      | บรูไน        | ๑         | ๓          | ๕            | ๙   |
| ๑๐     | ติมอร์ เลสเต | ๐         | ๑          | ๗            | ๘   |



## สวมหมวกให้ดอย

### ณ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำริน



โครงการหลวงห้วยน้ำริน อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพระราชดำริที่ดำเนินกิจกรรมภายใต้แนวคิด “สวมหมวกให้ดอย” ซึ่งเป็นโครงการปลูกป่าและเพิ่มพื้นที่สีเขียวบนพื้นที่สูง เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้ยั่งยืน โดยการพัฒนาการเกษตรแบบผสมผสาน ส่งเสริมการปลูกพืชที่สร้างรายได้ควบคู่กับการดูแลป่า และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมให้ชุมชนอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

#### “สวมหมวกให้ดอย” คืออะไร

แนวคิดหลักของโครงการนี้มี ๔ ประการ

ปลูกป่าคืนความสมบูรณ์ เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับป่าและภูเขา

ส่งเสริมการเกษตรยั่งยืน ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำเกษตรของชาวบ้านบนพื้นที่สูงให้มีประสิทธิภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สร้างรายได้และคุณภาพชีวิตที่ดี ให้ชาวบ้านมีอาชีพที่มั่นคง สามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ทำลายป่า

สืบสาน รักษา ต่อยอด ดำเนินงานตามพระราชปณิธานของในหลวงรัชกาลที่ ๙ เพื่อให้คนอยู่ร่วมกับป่าอย่างยั่งยืน

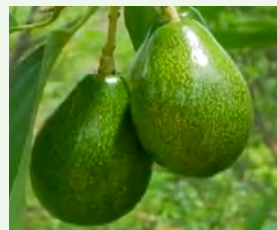


## ย้อนอดีตบ้านห้วยน้ำริน

ในอดีตชาวเขาหมู่บ้านห้วยน้ำริน จังหวัดเชียงราย มีวิถีชีวิตไม่แตกต่างจากชาวต๋อยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องเลี้ยงชีพด้วยการปลูกฝิ่นขาย เพราะมีเพียงฝิ่นเท่านั้นที่มีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อ ราษฎรในพื้นที่ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ปลูกข้าวไร่ ข้าวโพด และฝิ่น แต่ขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องการเกษตร นอกจากนี้การบุกรุกฝิ่นป่าเพื่อทำไร่เลื่อนลอยแล้ว ยังไม่รู้จักการดูแลรักษาแหล่งน้ำอันเป็นทรัพยากรสำคัญ จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาทุกปี

กระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำรินจึงจัดตั้งขึ้นในพื้นที่ ๕๐ ไร่ ครอบคลุม ๔ หมู่บ้าน ประชากรมีชาวเขาเผ่ามูเซอ กะเหรี่ยง และคนพื้นเมืองอาศัยอยู่ โดยจัดหาแนวทางการทำมาหากินให้กับชาวบ้านทดแทนการปลูกฝิ่น ส่งเสริมให้ปลูกพืชผักผลไม้เมืองหนาว และถ่ายทอดความรู้ด้านการเกษตรที่ถูกต้องแก่ชาวบ้าน โดยเริ่มต้นจากพืชผักเพียงไม่กี่ชนิด เช่น บล๊อคโคลี่ ผักกาดหวาน ถั่วแขก ค่ะน้ายอดต๋อยคำ มะเขือเทศต๋อยคำ จากนั้นก็ขยายส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกไม้ผล อย่างมะเดื่อฝรั่ง แก้วมังกร บั้วพลับ สาลี่ เสาวรส สตรอว์เบอร์รี รวมถึงเลี้ยงสัตว์ ทั้งแพะเนื้อ ไก่ฟ้า สุกร ไก่ ไคเนื้อ และปลา

ทั้งนี้ โครงการหลวงทำหน้าที่เป็นพ่อค้าคนกลางรับซื้อผลผลิต เมื่อผลผลิตขายได้ ชาวบ้านก็ไม่ต้องปลูกฝิ่น ไม่ต้องทำลายป่า และยังหันมาปลูกต้นไม้ทดแทน ภาพเขาหัวโล้นในอดีตจึงไม่มีให้เห็นอีกแล้วในบริเวณนี้ โดยเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๗ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรที่บ้านห้วยน้ำริน ทำให้เกษตรกรในพื้นที่เกิดการตระหนักและเข้าใจถึงความสำคัญของการทำการเกษตรที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และดำรงชีวิตอย่างพอเพียงด้วยการปลูกพืชเมืองหนาวที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่





บ้านห้วยน้ำรินยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวลำดับต้นๆ ที่หลายคนอยากไปเยือน สัมผัสธรรมชาติที่ยังใสสะอาด เช่น บ่อน้ำพุร้อนแม่ชะจานและน้ำตกเมืองน้อย หรือเรียนรู้วิถีวัฒนธรรมของชาวดอย อย่างการทอผ้าด้วยกี่เอวแบบกะเหรี่ยงของกลุ่มแม่บ้านชะตาน การตีเครื่องเงินแบบโบราณ การดำข้าวด้วยครกกระต๋อง ทำความรู้จักประเพณีปีใหม่ของชนเผ่ามูเซอ พิธีการเลี้ยงชา พิธีเลี้ยงขวัญได้เตียน การผลิตไม้กวาดดอกหญ้าของกลุ่มแม่บ้านเมืองน้อย เป็นต้น

### อนุรักษ์ผืนป่า สวมหมวกให้ดอย



เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕ มูลนิธิโครงการหลวง และการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ได้ร่วมมือกันส่งเสริมและฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ เพิ่มศักยภาพการกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ โดยการมีส่วนร่วมในการปลูกและบริหารจัดการป่าอย่างยั่งยืนของชุมชน ภายใต้กรอบระยะเวลาความร่วมมือ พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๒๕๗๕ โดยการพัฒนาต้นแบบพื้นที่เกษตร-ป่าไม้ยั่งยืนด้วยการปลูกป่าร่วมกับพืชเศรษฐกิจ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ควบคู่กับการเพิ่มพื้นที่ป่าถาวร เป็นแนวทางสร้างรายได้ด้วยเศรษฐกิจสีเขียว จากการอนุรักษ์ผืนป่าด้วย “คาร์บอนเครดิต”

สอดคล้องกับเป้าหมายการเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายใต้โครงการสวมหมวกให้ดอยของมูลนิธิโครงการหลวง โดยการส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกต้นไม้ไว้เป็นไม้ใช้สอยในครัวเรือน ส่งเสริมการปลูกป่าในแบบวนเกษตรเพื่อสร้างรายได้ ปรับเปลี่ยนระบบการผลิตจากพืชเชิงเดี่ยวมาเป็นพืชยืนต้นที่ให้ผลผลิตระยะยาว ใช้แรงงานน้อย ร่วมกับการปลูกพืชระยะสั้นเป็นรายได้เสริม



โครงการปลูกป่าอย่างมีส่วนร่วมนี้จะสร้างพื้นที่กักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับประเทศ โดยมีเป้าหมายปลูกป่าในพื้นที่ดำเนินการของมูลนิธิโครงการหลวงปีนี้รวม ๔ แห่ง ได้แก่ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงเลอตอ จังหวัดตาก ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยโป่ง ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำขุ่น และศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำริน จังหวัดเชียงราย โดยเน้นการปลูกไม้ป่าผสมผสานไม้ผลในโมเดลวนเกษตร ได้แก่ ไม้จันทร์ทองเทศ มะขามป้อม กาแฟ กล้วย อาโวคาโด พลัม ซึ่งเป็นไม้ผลยืนต้นที่จะสร้างรายได้ในอนาคต







ปัจจุบัน ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำริน ดำเนินการในพื้นที่ ๔ หมู่บ้าน ๕ หย่อมบ้าน ประชากรเป็นชาวไทยภูเขาเผ่ามูเซอดำ มูเซอแดง คนพื้นเมือง และ ปกาเกอญอ รวม ๑,๒๓๔ ครัวเรือน ผลผลิตหลัก ได้แก่ เพ็นหนั่ง เพ็นเขากวาง เสาวรส อาโวคาโด ผักกาดขาวปลี และไม้ดอกชนิดต่างๆ

สำหรับผู้สนใจเข้าเยี่ยมชมและเรียนรู้ อาจต้องติดต่อผ่าน สถาบันวิจัยและพัฒนา พื้นที่สูง (องค์การมหาชน) (สวพส.) เพื่อสอบถามข้อมูลโครงการและเบอร์ติดต่อศูนย์ย่อย หรือถ้าต้องการข้อมูลโครงการหลวงทั่วไป สามารถติดต่อ สวพส. สำนักงานใหญ่ ที่โทรศัพท์ ๐๕๓ ๓๒๘๔๙๖-๘ หรือดูรายละเอียดที่เว็บไซต์ [www.hrdi.or.th](http://www.hrdi.or.th)

**การเดินทาง** ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงห้วยน้ำรินห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ ๗๒ กิโลเมตร ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข ๑๑๘ เส้นทางเชียงใหม่-เชียงราย เลี้ยวขวา ระหว่างหลัก กม.ที่ ๖๓-๖๔ ต่อไปอีก ๙ กิโลเมตร ถึงศูนย์ฯ ห้วยน้ำริน



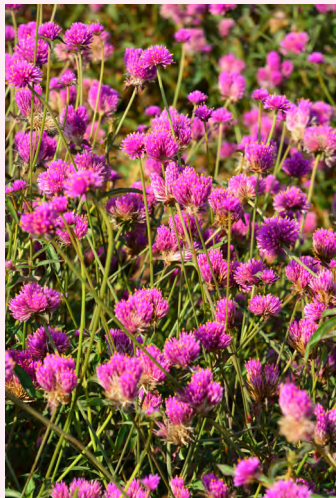
รับลมหนาวเงาใหญ่  
ชมทุ่งดอกไม้ เดินเล่นในสวนสวย  
*Take Me Home Park Khaoyai*





ปลายปีต่อต้นปีมาทองเช่นนี้  
สายลมหนาวอยู่กับคนไทย  
นานกว่าเคย จะมีอะไรรื่นรมย์ไป  
กว่าการชวนกันออกเดินทาง ขับ  
รถกินลมชมวิวเบิกอรุณ มุ่งหน้าสู่  
ดินแดนที่ใครต่อใครมักปักหมุด  
หมายเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อน  
ใจ เดินเล่น ใช้เวลาสบายๆ ไม่เร่ง  
รีบ มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบ  
ครัน มีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย  
ตามแต่รสนิยม โดยเฉพาะทุ่งดอกไม้  
หลากสีละลานตาในแต่ละฤดูกาล

ใช่แล้วค่ะ เรากำลังพาคุณมุ่งสู่  
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา  
อำเภอแรกสุดของการเดินทางจาก  
ถนนมิตรภาพเข้าสู่ภาคตะวันออก  
เฉียงเหนือ และเป็นหนึ่งในอำเภอ  
ที่ตั้งของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่  
(ครอบคลุมพื้นที่ ๑๑ อำเภอ  
ใน ๔ จังหวัด ได้แก่อำเภอปากช่อง  
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนคร-  
ราชสีมา อำเภอนาดี อำเภอ  
กบินทร์บุรี อำเภอประจันตคาม  
อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัด  
ปราจีนบุรี อำเภอปากพลี อำเภอ  
บ้านนา อำเภอเมืองนครนายก  
จังหวัดนครนายก และอำเภอ



แก่งคอย อำเภอมหากเหล็ก จังหวัด  
สระบุรี)

นอกจากเชียงใหม่ จังหวัดที่  
เรามักนึกถึงเมื่อฤดูหนาวมาเยือน  
เดินทางง่าย ก็คงเป็นที่นี่ ฉะนั้น  
เมื่อสบโอกาส คณณักเดินทาง  
พร้อม ฟ้าดินเป็นใจ ล้อก็เริ่มหมุน  
แต่เช้าตรู่ มุ่งสู่ปากช่อง จังหวัด  
นครราชสีมา ด้วยความตั้งใจใช้  
เวลาไม่เร่งรีบ สูดอากาศบริสุทธิ์  
รับลมเย็นสดชื่น พักสายตาไปกับ  
สีสันแสนสดใสของดอกไม้หลาก  
หลายสายพันธุ์

ปากช่องมีทุ่งดอกไม้หลาย  
แห่ง ระหว่างเส้นทางมีไร่ดอกไม้  
ขนาดเล็กและขนาดกลางเชิญ  
ชวนให้ลงไปจอดรถ แล้วพุ่งตัว  
ออกไปวิ่งร่ำทำลมหนาว เลือกไป  
เลือกมาในที่สุดเราก็ปักธงที่







### Take Me Home Park Khaoyai

ทุ่งดอกไม้ขนาดใหญ่กว่า ๔๐ ไร่ สะดุดตาอย่างยิ่งด้วยเครื่องบินจอดอย่างโอ้อ่าท่ามกลางผืนดินกว้างสุดสายตา ไร่สิ่งกีดขวางรอบด้าน

เพราะเรามาถึงตั้งแต่แปดโมงเช้า ผู้คนยังไม่หนาแน่นนัก จึงมีพื้นที่ให้เดินช้าๆ ละเลียดความอบอุ่นของแสงทองละมุนละไมได้เต็มที่ แปลงดอกไม้หลากสีราวผืนพรมขนาดมหึมาทอดตัวยาวราวไม่สิ้นสุด ต่างสลับสี สลับพันธุ์อย่างพอเหมาะ มีทั้งไม้ดอกพันธุ์ไทย พันธุ์ต่างประเทศ มีกระถางทุ่งลาเวนเดอร์สีม่วงสว่างไสว ระหว่างแปลงมีทางเดินเล็กๆ ให้



เราค่อยๆ พาตัวแทรกเข้าไปถ่ายรูปกับดอกไม้น่ารักๆ ได้เต็มอ้อมโดยไม่รบกวนให้ดอกไม้ชอกช้ำ

สำหรับคนชอบถ่ายภาพก็ต้องมีองค์ประกอบฉากเพิ่มความตื่นตา สวนนี้มีม้าหมุนสีขาวอยู่กลางทุ่ง เป็นลูกเล่นน่ารักน่าเอ็นดู มีหุ่นหลายแบบสอดตัวอยู่มุมโน้นมุมนี้ ถ้าใครเมื่อยเพราะเดินเยอะพอสมควร สวนมีบริการรถกอล์ฟให้





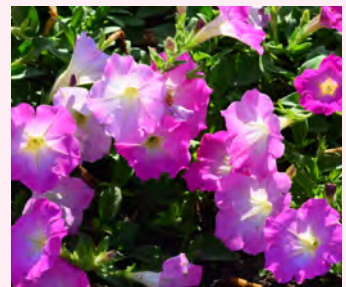
ให้เข้าชมชมวิวดูโดยรอบ ด้านใต้  
ลำเครื่องบินมีซุ้มม้านั่งสีขาว  
สะอาดพร้อมตู้จำหน่ายเครื่องดื่ม  
ของกินเล่น ให้นั่งพักขาแล้วทอด  
สายตาไปไกลๆ

ถ้าอยากได้เครื่องดื่มและขนม  
ขอชวนให้เดินขึ้นบันไดเครื่องบิน  
ที่ประดับประดาอย่างแพรวพราว  
เห็นด้านนอกกว้างแล้ว เมื่อเข้า  
ไปด้านในคาเฟ่ยิ่งตะลึงตากว่า  
ห้องโดยสารเปิดโล่งจากหัวจรด  
ท้ายเครื่องบินวางชุดโต๊ะนั่งเล่น  
ไม่แออัด ทิ้งห่างพอให้เป็นส่วนตัว  
คันด้วยซุ้มจัดแต่งหลากหลาย  
แบบ ให้เราเข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง

ของภาพถ่ายแปลกตา อยู่บนนี้  
เมื่อมองลงไปจากหน้าต่างเครื่อง  
บินก็ให้เห็นทุ่งดอกไม้ในอีกมุม  
หนึ่งที่สวยงามสดชื่นไปอีกแบบ  
ราวกำลังมองด้วยสายตาของนก

คาเฟ่เครื่องบินมีเครื่องดื่ม  
เฉพาะของร้านรสชาติดี จิบแล้ว  
สบายคอ หน้าตาก็เหมาะจะบันทึก  
เป็นที่ระลึกของการมาเยือน ชนม  
เด็กที่เราลองสั่งมาชิมก็อร่อยนวล  
เกินคาด กลายเป็นการนั่งจิบกาแฟ  
ลิ้มรสเค้กนุ่มๆ ทอดสายตามอง  
ทิวทัศน์กว้างไกลและผืนดอกไม้  
ขนาดใหญ่บนนอกหน้าต่างเครื่องบิน  
ที่ผ่อนคลายกายใจอย่างเหลือเกิน

ฟังดูเหมือนกิจกรรมที่นี้จะมี  
ไม่กี่อย่าง แต่เชื่อเถิดว่าเราจะใช้  
เวลาไปครึ่งวันอย่างไม่รู้ตัว เพราะ  
สบายอกสบายใจ เหมือนได้อยู่  
ในโลกแสนสะพรั่งของดอกไม้นับ  
ล้านดอกและอ้อมกอดของ  
ธรรมชาติอย่างแท้จริง





Take Me Home Khoayai เปิดให้บริการทุกวัน  
จุกขายตัวเปิดให้บริการ ๐๗.๓๐-๑๘.๐๐ น. (สามารถ  
เข้าชมภายในบริเวณสวนดอกไม้ตลอดได้จนพระอาทิตย์  
ตกดิน) โซนคาเฟ่เปิดจำหน่ายเครื่องดื่ม ๑๗.๓๐ น.

ราคาเข้าชมสวน ผู้ใหญ่ ๑๒๐ บาท เด็ก ๖-๑๒ ปี  
๗๐ บาท เด็กอายุต่ำกว่า ๖ เข้าฟรี อายุ ๑๒ ปีขึ้นไป คิด  
ราคาปกติ

**\*\*\*ค่าเข้าชมสวนสามารถใช้เป็นส่วนลดเครื่องดื่ม  
กาแฟ / เบเกอรี่ / ไอศกรีมได้\*\*\***

บัตรผู้ใหญ่ใช้เป็นส่วนลดเมนูน้ำกาแฟได้ ๒๐ บาท  
ส่วนลดเบเกอรี่ ๑๐ บาท ส่วนลดไอศกรีม ๑๐ บาท

บัตรเด็กใช้เป็นส่วนลดเมนูน้ำกาแฟได้ ๑๐ บาท  
ส่วนลดเบเกอรี่ ๑๐ บาท ส่วนลดไอศกรีม ๑๐ บาท

การเดินทาง มุ่งหน้ามาที่ถนนมิตรภาพ (ทางหลวง  
หมายเลข ๒) เมื่อใกล้ถึงอำเภอปากช่อง ให้สังเกตป้าย  
และเลี้ยวเข้าสู่ ถนนเส้นปากช่อง-วังน้ำเขียว (ทางหลวง  
หมายเลข ๓๐๕๒) จากนั้นขับตรงไปตามเส้นทางนี้ประมาณ  
๒.๗ กิโลเมตร Take Me Home Park Khaoyai อยู่ทาง  
ซ้ายมือค่ะ 📍







## คอยตุงโมเดล ต้นแบบแยกขยะครบวงจร

🌱 มัจุดเริ่มต้นของ “คอยตุงโมเดล” จังหวัดเชียงรายในปี ๒๕๓๑ จะอยู่ภายใต้สโลแกน “ปลูกป่า ปลูกคน” เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนรอบคอย ครอบคลุม ๒๙ หมู่บ้าน หรือประชากรราว ๑๑,๐๐๐ คนใน ๖ ชชาติพันธุ์หลัก คือ อาข่า ลาหู่ ไทใหญ่ ไทลื้อ ลีวะ และจีนยูนนาน ให้หยุดยั้งการทำลายป่า พร้อมๆ กับการมีอาชีพทำกินที่ยั่งยืน กระทั่งประสบความสำเร็จ สามารถแก้ปัญหาการทำกินของชาวบ้าน มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่ปัญหาที่ตามมาหลังจากนั้นคือปริมาณขยะที่มากขึ้น เฉพาะในพื้นที่ของโครงการคอยตุงไม่นับขยะจากชุมชนโดยรอบ มีมากถึง ๑๓๐ ตัน /ปี

ในปี ๒๕๕๕ โครงการคอยตุงจึงหาทางออกด้วยการเริ่มดำเนินการคัดแยกขยะที่ศูนย์จัดการขยะ ผลของการดำเนินการมาเป็นเวลาหลายปี สามารถลดปริมาณขยะไปสู่อบ่งบ่งกลบได้เฉลี่ย ๔๐% ช่วงปี ๒๕๕๙-๒๕๖๐ ลดขยะได้กว่า ๑๕% และนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๑-ปัจจุบัน ไม่มีขยะถูกส่งไปยังบ่อฝังกลบอีก หรือมีอัตรา ๐% ต่อมาโครงการขยายส่งต่อแนวคิดนี้ไปยัง ๒๙ หมู่บ้านใน อำเภอแม่ฟ้าหลวง ซึ่งขณะนี้ มี ๒๔ หมู่บ้านที่สามารถคัดแยกขยะได้อย่างถูกวิธี

### คัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง

กลยุทธ์หลักของคอยตุงโมเดล อยู่ที่ “การคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง” พร้อมกับความสามารถแยกขยะย่อยยได้มากถึง ๔๔ ประเภท ขยะที่คัดแยกสามารถสร้างมูลค่าและรายได้ให้กับชุมชน ทำให้คอยตุงโมเดลกลายเป็นพื้นที่ต้นแบบอีกด้าน นอก

เนื่องจากการสร้างอาชีพทำกิน ผู้สนใจอยากแก้ปัญหาขยะต้องเดินทางมาศึกษาการคัดแยกขยะครบวงจรจากที่นี่

ดอยตุงโมเดลมีวิชาหลักๆ คือ กายวิภาคของขยะ เรียนรู้คัดแยกขยะ ๔๔ ประเภท และวิชาวาสรางโอกาสปลูกปัญญา เปลี่ยนขยะให้กลายเป็นเศษวัสดุ แต่ที่สำคัญก็คือ การกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมฉุกคิด มองเห็นแง่มุมบางอย่างเกี่ยวกับขยะที่เคยมองข้าม และเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนที่เป็นผู้สร้างขยะว่าทำอะไรถึงจะไม่ก่อขยะ ซึ่งจะเป็นการตอบข้อสงสัยว่าทำไมเราถึงต้องแยกขยะ

นายไพศาล คำกาศ ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการสิ่งแวดล้อม มูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เล่าว่าดอยตุงเป็นพื้นที่เปิดให้หน่วยงานต่างๆ ได้เข้ามาศึกษาแนวทางการจัดการขยะสู่เป้าหมาย **zero waste** ตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง ซึ่งขยะภายในโครงการดอยตุงจะต้องถูกเก็บกลับมาจัดการอย่างถูกวิธี ลดการนำไปฝังกลบ เพราะปัจจุบันบ่อฝังกลบในพื้นที่เพียงพอถูกปิดเนื่องจากขยะเต็ม ดังนั้นจึงต้องหาวิธีจัดการกับขยะที่เกิดขึ้นบนดอย

โดยปกติเราจะแยกขยะกัน ๔ ประเภท ได้แก่ ขยะทั่วไป ถึงสีน้ำเงิน เช่น ขยะที่ย่อยสลายยาก ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ขยะอินทรีย์ ถึงสีเขียว เช่น วัสดุที่สามารถย่อยสลายและนำไปใช้ได้ง่าย ขยะรีไซเคิล ถึงสีเหลือง เช่น วัสดุที่พิจารณาแยกชิ้น ส่วนที่ยังสามารถนำกลับมาใช้ได้ และขยะอันตราย ถึงสีแดง เช่น วัสดุที่เป็นพิษ หรือมีส่วนประกอบเป็นวัตถุอันตราย

นอกจากการแยกขยะทั้ง ๔ ประเภทดังกล่าว เรายังสามารถแยกขยะได้ ๖ ประเภทหลัก ในจำนวนนี้สามารถแยกย่อยได้อีกถึง ๔๔ ประเภท ได้แก่

๑. ขยะย่อยสลาย เช่น เศษอาหาร เศษผัก เศษผลไม้ สามารถนำไปหมักทำปุ๋ยก๊าซชีวภาพ

๒. ขยะปนเปื้อน เช่น ถุงพลาสติกปนเปื้อน นำมาล้างทำความสะอาด นำไปขายต่อได้

๓. ขยะห้องน้ำ เช่น กระดาษทิชชู ผ้าอนามัย หน้ากากอนามัย แพนเพิส นำเข้าสู่เตาเผาขยะ





๔. ขยะอันตราย เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย ปากกา หมึกเครื่องพิมพ์ รวมไปถึงขยะ E-waste เช่น โทรศัพท์ สายชาร์จ เก็บส่งบริษัทกำจัดขยะอันตราย

๕. ขยะขายได้ เช่น พลาสติกดำ กระดาษเปียก พลาสติกยืดสีล้วน ฝาอลูมิเนียม ท่อพีวีซี ขวดพลาสติกสีเขียว ขวดแก้วสีน้ำตาล ขวดแก้วสีเขียว ขวดแก้วใสไม่มีสี หลอดพลาสติก ขวดพลาสติกขุน ขวดพลาสติกใส พลาสติกยืด (ไม่มีสี ไม่มีสกรีน) ซ้อนไฟเบอร์ ถูดำ ขวดพลาสติกรวม ฝาขวดพลาสติก กระดาษอ่อนสีต่างๆ กระสอบฟาง กล่องล้าง-กระดาษแข็ง กระดาษขาวดำ กระป๋องอลูมิเนียม กระป๋องสังกะสี เชือก พลาสติกรัดกล่อง สายไฟทองแดง เหล็กหนา เหล็กบาง นำส่งร้านรับซื้อของเก่า

๖. ขยะพลังงาน เช่น ขวดพลาสติกสีอื่นๆ กล่องนม-กล่องน้ำผลไม้ ถูขนม-ซองกาแฟ-ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แก้วกระดาษ-หลอดกระดาษ ซ้อนพลาสติกเหนียว ตะเกียบไม้-ช้อนส้อมไม้-ไม้เสียบลูกชิ้น เสื้อผ้าเก่า-เศษผ้า แก้วพลาสติกกรอบ กล่องอาหาร PET ถูเพาะชำ กล่องโคมต่างๆ นำส่งให้กับบริษัทที่ต้องการผลิตเชื้อเพลิงพลังงานชีวภาพ ซึ่งเป็นชุดความรู้สำหรับหน่วยงานที่ตั้งเป้าลดขยะสู่บ่อฝังกลบได้

ในปัจจุบัน อบต. แม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง ได้กำหนดตารางในการเก็บขยะ โดยทุกวันจันทร์จะมีการเก็บขยะเปียกหรือเปียกมาก ๆ เช่น พลาสติกหรือขยะอื่นๆ ที่เปียกน้ำหรือเปียกมาก โดยทุกหมู่บ้านจะต้องมาส่งขยะภายใน ๑๐ โมงเช้า ถ้ามาสายก็จะมีปรับ ทุกวันอังคารสัปดาห์ที่สองและสี่ของทุกเดือนจะเก็บขยะประเภทขยะเชื้อเพลิง ขยะพลังงาน ทุกวันพุธเก็บขยะประเภทขยะห้องน้ำ และทุกวันศุกร์แรกของทุกเดือนจะเป็นขยะประเภทอันตราย

ผลจากการกำจัดขยะในตำบลแม่ฟ้าหลวงปี ๒๕๖๗ มีการจัดการขยะจำนวน ๑๗๗ ตัน ที่ไม่ต้องไปฝังกลบในบ่อ มีการรับคณะศึกษาดูงานจำนวน ๑๐ คณะรวม ๒๖๒ คน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ๓๘๐ ตันเทียบเท่ากับป่า ๓๘๔ ไร่ เกิดการจ้างงานเป็นมูลค่าประมาณ ๘๐๐,๐๐๐ บาท

กล่าวโดยสรุป เส้นทางขยะของโครงการพัฒนาโดยชุมชน ประกอบด้วย การคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง การนำไปจำหน่ายร้านรับซื้อของเก่า การล้างและบดแห้งเพื่อจำหน่าย การนำไปใช้เป็นเชื้อเพลิงชีวมวล และการเผาด้วยเตาเผาขยะมูลพิษต่ำ ส่งผลให้โดยชุมชนเป็นศูนย์คัดแยกขยะครบวงจร ซึ่งประสบความสำเร็จลำดับต้นๆ ของประเทศไทย 🇹🇭





## โครงการตามแนวพระดำริฯ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก”

ชุมชนวิถภูมิปัญญาผ้าไทยให้กันสมัย  
ส่งเสริมให้ผ้าไทยเป็นที่นิยมระดับสากล  
เป็นแฟชั่นที่ยั่งยืนเพื่อสร้างรายได้  
กลับมาสู่ชุมชนอย่างมั่นคง





สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงพระทัยมั่นในการสืบสาน รักษา และต่อยอดพระราชปณิธานอันยิ่งใหญ่ ใน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สมเด็จพระย่าของ พระองค์ ได้พระราชทานแนวพระดำริ “โครงการ ผ้าไทยใส่ให้สนุก” คือความสุขที่ได้เลือกใช้ ศิลปหัตถกรรมไทย เพื่อให้รายได้กลับสู่ชุมชน ส่งเสริมและกระตุ้นผ้าไทยให้ทันสมัยสู่สากล เป็นที่นิยมในทุกเพศ ทุกวัย และทุกโอกาส ผ่านทางกระทรวงมหาดไทย ร่วมกับสมาคม แม่บ้านมหาดไทย และคณะทำงานโครงการ ผ้าไทยใส่ให้สนุก เพื่อนำไปขับเคลื่อนและขยายผลในทุกภูมิภาคของประเทศ มุ่งฟื้นคืนภูมิปัญญาการสร้างสรรค์ผืนผ้าและหัตถศิลป์พื้นถิ่น นำมาซึ่งการสร้างงาน สร้างรายได้ ให้แก่ช่างทอผ้า ช่างหัตถศิลป์ ครอบครัวยุคใหม่และชุมชน สร้างชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนและมั่นคง



ด้วยพระวิสัยทัศน์ที่ทรงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ได้พระราชทาน “คณะทำงานโครงการผ้าไทยใส่ให้สนุก” ที่เปรียบเสมือนวิซชาลย์ผ้าเคลื่อนที่ ไปมอบความรู้ ใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับช่างทอผ้าทั่วประเทศ เพื่อช่วยพัฒนาองค์ความรู้ กระตุ้นความคิด แนะนำแนวทางการพัฒนาตลาดผ้าไทย ซึ่งจะช่วยสร้างวงจรผ้าไทยให้ได้รับการยอมรับยิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งในระดับประเทศ และระดับสากล ภายใต้แนวพระดำริ “Sustainable Fashion : แฟชั่นแห่งความยั่งยืน” มุ่งเน้นให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงการสร้างสรรค์ผืนผ้าและหัตถศิลป์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ปลอดภัยต่อผู้สร้างสรรค์และผู้สวมใส่ ทรงสนับสนุนและส่งเสริมการเชื่อมโยงด้วยจิตวิญญาณ และการใช้เส้นใยจากธรรมชาติ

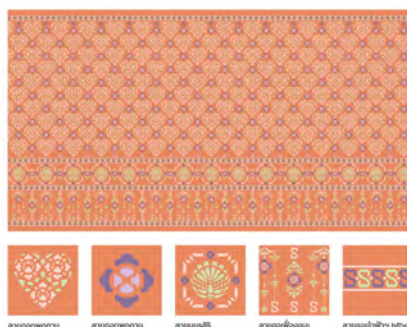




องค์การสหประชาชาติประจำประเทศไทย ได้ยกย่องให้พระองค์เป็นเจ้าหญิงผู้พระราชทานความตระหนักรู้ถึงแนวทางแห่งความยั่งยืนให้แก่ประชาชนคนไทย และ UNESCO ถวายเหรียญสดุดี เชิดชูพระเกียรติในพระกรณียกิจด้านการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรม การส่งเสริมงานวิจิตรศิลป์ ขับเคลื่อนวัฒนธรรม และอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ในประเทศไทย ณ สำนักงานใหญ่องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ณ กรุงปารีส สาธารณรัฐฝรั่งเศส เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

พระองค์ได้พระราชทานลวดลายผ้าพิเศษ “ผ้าลายสิริราชพัสดราภรณ์” ที่ ทรงออกแบบด้วยแรงบันดาลใจในโอกาสทรงรับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาศิลปะการออกแบบพัสดราภรณ์ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ทั้งนี้ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงมีความเพียรพยายามในการศึกษาค้นคว้า ทั้งในด้านสีทอผ้า ลวดลาย รูปแบบการตัดเย็บ โดยทรงเป็นบรรณาธิการหนังสือ Thai Textiles Trend Book และพระราชทานให้กับกลุ่มทอผ้า ตลอดจนผู้ประกอบการผ้าทั่วประเทศ ด้วยทรงเล็งเห็นว่า แฟชั่นคือความชอบ เป็นรสนิยมที่ไม่คงที่ แต่ก็สามารถวิวัฒนาการได้ และด้วยพระวิสัยทัศน์ของพระองค์ท่าน ทำให้เราเห็นความเจริญงอกงามของผืนผ้าไทย ที่ต่อยอดจากการรื้อฟื้นคืนชีวิตผ้าไทย ของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยเฉพาะ







ลายพระราชทานซึ่งพระองค์  
ตั้งพระทัยในการสืบสาน  
รักษา ต่อยอด และสนอง  
พระราชดำริของพระบาท  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงมี  
เป้าหมายอยากเห็นประชาชน  
มีความสุข ประเทศชาติมั่นคง  
อันนำไปสู่เป้าหมายที่สำคัญ  
คือ ภูมิปัญญาไทยช่วยพัฒนา  
ยกระดับคุณภาพชีวิตของคน  
ไทย



ด้วยเพราะงานหัตถกรรมเป็นงานอันคิวิไลซ์ เป็น  
Soft Power ที่สามารถทำให้ครอบครัว ชุมชน สังคม  
และประเทศชาติ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เพราะทุก  
คนที่ใส่ผ้าไทยไม่ได้ใส่เพราะเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่เป็น  
เลียดเนื้อและชีวิตของคนไทยที่ต้องช่วยทำนุบำรุงให้  
ประชาชนมีความแข็งแรง เงินทุกบาทที่ซื้อผ้าไทยไปจะ  
ตกไปถึงคนปลูกหม่อน เลี้ยงไหม ปลูกฝ้าย คนเผ่าคน  
แก่อ้าวฝ้าย อ้าวไหม ทอผ้า ย้อมสี อย่างครบวงจร

นอกเหนือจากนี้ เมื่อปลายปี ๒๕๖๘ กรมการ  
พัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ได้เปิดตัวโครงการประกวดนักออกแบบผ้าไทยใส่  
ให้สนุกรุ่นใหม่ หรือ “Young Designer 2025” ซึ่งเป็นเวทีเฟ้นหานักออกแบบรุ่นใหม่  
เพื่อสร้างสรรค์ผ้าไทยตามแนวพระดำริ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก” ซึ่งไม่ใช่แค่การประกวด  
ออกแบบเสื้อผ้า แต่คือการเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมครั้งสำคัญ ที่จะพิสูจน์ให้โลก  
เห็นว่า “ผ้าไทย” ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ในพิพิธภัณฑ์ แต่พร้อมที่จะโลดแล่นไปบนทุก  
รันเวย์และสตรีทแฟชั่นทั่วโลก





พร้อมทั้งผลักดันให้ผ้าไทยเป็น Soft Power โดยจัดนิทรรศการและจำหน่ายสินค้าผ้าไทยเพื่อสร้างกระแสการใช้ผ้าไทยในชีวิตประจำวันผ่านโครงการ SMART Local ME-D ที่มุ่งยกระดับผู้ประกอบการชุมชนให้สามารถเชื่อมโยงตลาดเชิงพาณิชย์และตลาดดิจิทัล พร้อมเสริมองค์ความรู้ด้านการออกแบบ การตลาด และธรรมาภิบาลธุรกิจ สร้างรายได้ เสริมเศรษฐกิจฐานราก และขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของประเทศไทยอย่างยั่งยืน

ดังนั้น ผ้าไทยจึงไม่ใช่เพียงมรดกทางวัฒนธรรม แต่คือโอกาสทางเศรษฐกิจที่จับต้องได้ สามารถสวมใส่อยู่ในชีวิตประจำวัน และก้าวสู่เวทีแฟชั่นระดับโลกได้อย่างภาคภูมิใจ 🌟





ดร.จุฑามณี อ่อนสุวรรณ



## MARCS-CILS NokHook BabyLab

ห้องวิจัยและพัฒนาการ  
ทางภาษารกไทย

6 ภาษา คือสิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์' แต่หลายคนกลับอาจเข้าใจผิดว่า พัฒนาการด้านภาษาของทารกเริ่มต้นเมื่อเด็กหัดพูดหรือออกเสียงเป็นคำซึ่งมีความหมาย ทั้งที่ความจริงการเรียนรู้ภาษาเริ่มต้นตั้งแต่ก่อนหน้านั้น ช่วงวัย 0-2 ปีจึงถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการเรียนรู้และพัฒนาด้านภาษาของมนุษย์

มาร์คส์-ซิลส์ นกฮูกเบบี้แล็บ (MARCS-CILS NokHook BabyLab) คือห้องปฏิบัติการด้านพัฒนาการทางภาษาและพฤติกรรมของเด็กเล็กแห่งแรกของประเทศไทย ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๘ โดยความร่วมมือระหว่างสถาบัน MARCS Institute for Brain, Behavior and Development แห่งมหาวิทยาลัยเวสท์เทิร์น ซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย คณะศิลปศาสตร์ และศูนย์แห่งความเป็นเลิศทางวิชาการด้านสารสนเทศ อัจฉริยะ เทคโนโลยีเสียงพูดและภาษา และนวัตกรรมด้านบริการ (CILS) แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก Center for Brain Science (RIKEN-CBS) ประเทศญี่ปุ่น โดยการประสานงานของ ศ.ดร.เรโกะ มะซึกะ (Professor Reiko Mazuka)



ห้องปฏิบัติการแห่งนี้เริ่มดำเนินงานเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ทำการศึกษาวิจัยด้านพัฒนาการทางภาษาและพฤติกรรมของเด็กเล็กในช่วงวัยแรกเกิดถึงสองปี สืบหาและรวบรวมข้อมูลพัฒนาการด้านคำศัพท์ภาษาไทยและการสื่อสาร (การใช้ท่าทาง และการแสดงออกทางใบหน้า) โดยครอบคลุมเนื้อหาด้านเสียงและระบบเสียง ภาษาศาสตร์เชิงจิตวิทยา และจิตวิทยาพัฒนาการ เพื่อเป็นคลังข้อมูลด้านภาษาศาสตร์ และจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กเล็กที่ใช้ภาษาไทย

### ทำไมจึงต้องศึกษาวิจัยพัฒนาการภาษาของการก?

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามณี อ่อนสุวรรณ (อาจารย์โช) ประธานบริหารหลักสูตรปริญญาโท-เอกสาขาวิชาภาษาศาสตร์ และหัวหน้าห้องปฏิบัติการคห-ซิสท์ นกฮูกเบบี้แล็บ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อธิบายว่า

“คำถามนี้มาจากคำถามดั้งเดิมที่นักวิชาการทุกแขนงซึ่งเกี่ยวข้องกับมนุษย์ ทั้งในแง่จิตวิทยา การศึกษา และปรัชญาทั่วไปได้ถกเถียงกันมานานแล้วว่า อะไรคือสิ่งที่เกิดมาพร้อมกับตัวเราที่เรียกว่า ลักษณะโดยกำเนิด (nature) และอะไรคือสิ่งที่เรามาเรียนรู้หรือมาพัฒนาในภายหลัง (nurture) ในแง่ของภาษาซึ่งเรามองว่าเป็นส่วนที่ทำให้เราเป็นมนุษย์ จริงๆ แล้วมันมากับตัวเราตั้งแต่เกิดด้วยไหม

ภาษามนุษย์มีความพิเศษเนื่องจากมีส่วนอื่นนอกเหนือจากลักษณะโดยกำเนิดเข้ามาประกอบ การสื่อสารของสัตว์เป็นสัญชาตญาณที่มากับตัวสัตว์ ยกตัวอย่าง แมวไม่ว่าจะเอาแมวไปไว้ที่ไหน แมวก็ก็นสื่อสารกับแมวตัวอื่นได้ แม้ในธรรมชาติอาจมีสัตว์บางชนิด เช่น นกบางชนิดซึ่งต้องเรียนรู้เสียงร้องจากนกชนิดเดียวกัน แต่สำหรับมนุษย์นั้นชัดเจนมากกว่า สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ภาษา”





## ความสำคัญของการจัดตั้งเบบี๋แล็บในประเทศไทย

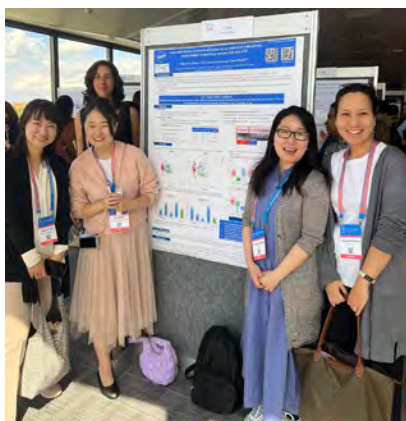
อาจารย์โชเล่าถึงที่มาของการจัดตั้งห้องปฏิบัติการมารคส์-ซิลซ์ นกฮูกเบบี๋แล็บว่า เบบี๋แล็บไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ในวงการวิชาการระดับสากล มหาวิทยาลัยในอเมริกาเหนือ หรือยุโรปหลายแห่งมีเบบี๋แล็บซึ่งทำการศึกษาวิจัยด้านพัฒนาการทางภาษาของทารก อยู่แล้ว แล็บบางแห่งครอบคลุมไปถึงวัยเตาะแตะ และเด็กก่อนวัยเรียน หรือเด็กที่มี ปัญหาด้านการสื่อสารด้วย ข้อมูลและทฤษฎีด้านพัฒนาการภาษาของทารกส่วนใหญ่ จึงมาจากฝั่งตะวันตก

ปัจจุบันทางประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีใต้เริ่มมีงานวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการด้าน ภาษาของทารกกันมากขึ้น ทำให้เห็นความแตกต่างของทั้งสองฝั่ง แม้ว่าเด็กตะวันตก กับเด็กตะวันออกจะเรียนรู้ภาษาได้เหมือนกัน แต่เมื่อข้อมูล input ที่เด็กได้ไม่เหมือน กัน ทั้งในแง่วัฒนธรรมและปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับผู้เลี้ยงดู ก็ทำให้การเรียนรู้ภาษาใน ช่วงแรกมีความแตกต่างกัน

“ส่วนการจัดตั้งเบบี๋แล็บของประเทศไทย ตัวดิฉันเองฝึกฝนมาทางด้าน Speech Perception แต่ส่วนใหญ่จะทำการศึกษาวิจัยในผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาด้าน การได้ยิน จนกระทั่งไปประชุมวิชาการที่ซิดนีย์ ออสเตรเลีย และได้ มีโอกาสพูดคุยกับศ.ดร.เดนิส เบิร์นแฮม (Emeritus Professor Denis Burnham) ผู้อำนวยการ (ในขณะนั้น) ของสถาบัน MARCS ซึ่งทำวิจัยด้านสมองและวิศวกรรมชีวภาพ รวมถึงมีเบบี๋แล็บด้วย ศาสตราจารย์เดนิสเคยทำงานกับผู้เชี่ยวชาญชาวไทย และอยาก สนับสนุนให้ทำเบบี๋แล็บในประเทศไทยมาก เนื่องจากภาษาไทยมี ความพิเศษบางอย่างในแง่ของการรับรู้เสียงที่ภาษาอื่นไม่มี เช่น เสียงสระสั้นยาว ซึ่งภาษาในโลกที่มีลักษณะแบบนี้มีน้อย เราพบใน ภาษาญี่ปุ่น แต่ในแง่ของความรู้ในการใช้ ภาษาญี่ปุ่นก็จะมีสระ เสียงสั้นเยอะกว่า ขณะที่ภาษาไทยมีพอๆ กัน”



อาจารย์โชอธิบายเพิ่มเติมว่า ในแง่พัฒนาการของเด็กที่มีปัญหาด้านการสื่อสาร ก่อนที่เราจะรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเด็กเหล่านี้ เราต้องรู้ก่อนว่า เด็กที่มีพัฒนาการตามวัย เป็นอย่างไร เพราะเราจะไม่สามารถบอกได้ว่า พัฒนาการการสื่อสารของเด็กคนหนึ่ง ผิดปกติตรงจุดไหนหรือเกิดจากอะไร ถ้าเราไม่รู้ว่าพื้นฐานของพัฒนานี้ควรเป็น แบบไหน รายละเอียดเหล่านี้เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เรารู้ว่า เด็กคนหนึ่งมีความ บกพร่องมาตั้งแต่แรกหรือเพิ่งมาเป็นภายหลัง



## เบบี้แล็บเก็บข้อมูลอย่างไร?

โครงการวิจัยภายใต้หลักสูตรเบบี้แล็บได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนจาก คณะกรรมการจริยธรรมทางการทดลองที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ กิจกรรมที่ใช้กับเด็กเล็ก และผู้ปกครองจะเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาสั้นๆ ไม่ซับซ้อน และเหมาะสมกับวัยของเด็ก ประกอบด้วยการเล่นเกมง่ายๆ หรือการดูภาพหน้าจอพร้อมรับฟังเสียง (ผู้ปกครองจะอยู่ร่วมกับเด็กตลอดกิจกรรม) และก่อนเข้าร่วมวิจัย ทีมวิจัยจะอธิบายขั้นตอนต่างๆ ให้ทราบโดยละเอียด นอกจากนี้ยังมีแบบสำรวจออนไลน์ด้วย

ปัจจุบันมารคซ์-ซิลซ์ หลักสูตรเบบี้แล็บได้รับอาสาสมัครเด็กทารกมากกว่า ๓๐๐ ราย เข้าร่วมโครงการวิจัย และมีการตีพิมพ์รายงานรวมถึงเผยแพร่ผลงานวิชาการในระดับนานาชาติ



### ห้องปฏิบัติการมารคซ์-ซิลซ์ หลักสูตรเบบี้แล็บ

รับสมัครอาสาสมัครทารกไทยอายุ ๔-๑๐ เดือน และ ๑๖-๑๘ เดือน เข้าร่วมโครงการวิจัยด้านพัฒนาการทางภาษาและพฤติกรรมของเด็กเล็ก ผู้สนใจสามารถติดต่อได้ที่

### ห้องปฏิบัติการด้านพัฒนาการทางภาษาและพฤติกรรมของเด็กเล็ก

ห้อง ๓๑๔ ชั้น ๓ ตึกคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์)

๒ ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง

เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร ๐๒-๖๑๓-๒๖๗๘ (หลักสูตรเบบี้แล็บ) ๐๘๖-๗๗๖-๗๕๓๗ (คุณจุฑาทิพ)

๐๘๕-๔๐๓-๕๗๘๐ (คุณนวลศรี)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ [babylabtu.wixsite.com/website](http://babylabtu.wixsite.com/website)

หรือเฟสบุ๊กแฟนเพจ : BabyNokHook2016 🌟



# หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์ โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

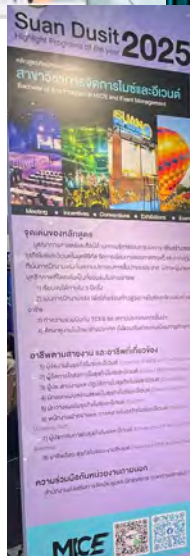


ปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัจจุบัน ‘การท่องเที่ยว’ ถือเป็นแหล่งรายได้หลักที่สำคัญอันดับต้นของไทย ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเศรษฐกิจในภาคส่วนต่างๆ และสร้างงานให้กับประชาชนหลากหลายสาขาวิชาชีพ แต่หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่า นอกจากการท่องเที่ยวแบบนักท่องเที่ยวทั่วไปซึ่งเรารู้จักกันดีแล้ว ยังมีอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวอีกประเภทหนึ่งซึ่งทำรายได้เข้าประเทศเป็นจำนวนมากทุกปี นั่นคือ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงธุรกิจและการเดินทาง หรืออุตสาหกรรม MICE

MICE ย่อมาจาก M - Meeting

(การประชุมองค์กร) I - Incentive (การเดินทางเพื่อเป็นรางวัล) C - Convention (การประชุมวิชาชีพ) และ E - Exhibition (การจัดแสดงสินค้าและนิทรรศการ) หรือ E - Event (การจัดงาน) ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวเชิงคุณภาพที่มีศักยภาพสูง อุตสาหกรรมไมซ์เติบโตและมีธุรกิจที่เกี่ยวข้องอยู่ในอุตสาหกรรมนี้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ผู้จัดงาน บริษัทจัดงานประชุมหรืองานแสดงสินค้า รวมไปถึงธุรกิจที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานที่จัดงาน ธุรกิจโรงแรม การจัดเลี้ยง การท่องเที่ยว ขนส่ง และนันทนาการ ฯลฯ

โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เล็งเห็นความสำคัญของอุตสาหกรรมไมซ์ที่มีต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ จึงพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์ ขึ้น เพื่อเติมเต็มความสามารถในการ





ดร.ปาริฉัตร พรหมสวัสดิ์



สร้างบุคลากรด้านการท่องเที่ยวและการจัดงาน ตอบรับความต้องการของตลาดแรงงานที่กำลังเพิ่มขึ้น โดยเปิดการเรียนการสอนในปีการศึกษา ๒๕๖๘ นี้เป็นปีแรก

คอลัมน์สานฝันเยาวชน วารสารทิศไทยฉบับนี้ ได้รับเกียรติจากอาจารย์ ดร.ปาริฉัตร พรหมสวัสดิ์ ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์ มาร่วมพูดคุยให้รายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรนี้

## ประเทศไทย : จุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวและการเดินทางแบบ MICE

“จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๓ ซึ่งมุ่งเน้นให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวที่เน้นคุณภาพและความยั่งยืน ในหมุดหมายของการส่งเสริมคุณภาพซึ่งมีศักยภาพสูง นั่นก็คือการท่องเที่ยวเชิงธุรกิจและการเดินทาง MICE”

สาเหตุที่อุตสาหกรรมไมซ์น่ายาวได้เข้าประเทศได้ค่อนข้างสูง เนื่องจากรายได้ต่อหัวของนักท่องเที่ยวเชิงธุรกิจมีมากกว่าการท่องเที่ยวทั่วไป ยกตัวอย่างงานประชุมครั้งหนึ่งซึ่งมีผู้เข้าร่วมประชุมจากต่างประเทศจำนวน ๕๐๐ คน จะต้องมีการจองตั๋วเครื่องบิน รวมถึงการจองที่พัก ห้องประชุม และยังมีอาจมีการท่องเที่ยวต่อเนื่อง งานประชุมเหล่านี้จะมีการกำหนดรายจ่ายต่อคนของผู้เข้าร่วมประชุมไว้ชัดเจน ทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่า การประชุมครั้งหนึ่งจะสามารถสร้างรายได้เป็นจำนวนเท่าไร

ประเทศไทยมีความพร้อมด้านการจัดประชุมระดับนานาชาติอยู่แล้ว เนื่องจากมีสถานที่จัดงานขนาดใหญ่หลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ศูนย์แสดงสินค้าอิมแพ็ค เมืองทองธานี ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ ถือเป็นเมือง MICE ซึ่งอยู่ในพื้นที่ธุรกิจและยังมีแหล่งเที่ยวครบครัน นอกจากนี้เมืองใหญ่ของประเทศ เช่น เชียงใหม่หรือภูเก็ต ก็มีห้องประชุมที่รองรับการประชุมขนาดใหญ่ และเป็นเมือง MICE ที่น่าสนใจเช่นกัน





## จุดแข็งด้านการบริการ และการออกแบบ

อาจารย์ ดร.ปาริฉัตร เล่าถึงที่มาของการพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์ว่า โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีหลักสูตรเกี่ยวกับการท่องเที่ยว การโรงแรม ผู้ประกอบธุรกิจบริการและการท่องเที่ยว และการบินอยู่แล้ว จุดแข็งของสถาบันคือ มีอาจารย์ผู้มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านการบริการและการท่องเที่ยว รวมถึงมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานอีเวนต์ทางสถาบันจึงพัฒนาหลักสูตรไมซ์ขึ้นจากความเชี่ยวชาญเหล่านี้ รวมถึงการมองเห็นโอกาสจากความต้องการของตลาดแรงงานในอุตสาหกรรมไมซ์

ทั้งนี้โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการได้รับความร่วมมือจากสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (TCEB) มาร่วมให้คำแนะนำและวิพากษ์หลักสูตร เพื่อพัฒนาหลักสูตรให้เป็นไปตามความต้องการของภาคอุตสาหกรรม และมีัยการออกแบบรายวิชาควบคู่กับข้อมูลการพัฒนาศักยภาพอุตสาหกรรมไมซ์จากทาง TCEB อีกด้วย



## เน้นทำงานจริงตั้งแต่จุดเริ่มต้น

อาจารย์ ดร.ปาริฉัตร อธิบายถึงการเรียนการสอนในหลักสูตรไมซ์ว่า ภาคการศึกษาแรกของชั้นปีที่หนึ่ง นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการพัฒนาบุคลากรและการประสานงาน รวมถึงเรียนรู้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอุตสาหกรรมไมซ์ไปพร้อมกับการฝึกงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย เพื่อสะสมประสบการณ์การทำงานต่างๆ และทำความเข้าใจว่า ระบบภาคบริการในปัจจุบันมีอะไรบ้าง

พอถึงภาคเรียนที่สองของชั้นปีที่หนึ่ง นักเรียนจะได้เรียนเกี่ยวกับการจัดการอาหารเครื่องดื่ม และ Incentive Travel Management (การจัดการการเดินทางเพื่อเป็นรางวัล) เขาจะต้องลงไปเรียนรู้ในพื้นที่ต่างๆ ทำความรู้จักและเข้าใจแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ เพื่อให้สามารถเขียนแผนการท่องเที่ยวรวมถึงแพ็คเกจทัวร์ได้จริง





ชั้นปีที่สองจะเป็นเรื่องการจัดงานอีเวนต์และนิทรรศการ นักเรียนจะเริ่มเรียนรู้การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการออกแบบ และได้ฝึกงานที่เกี่ยวข้องกับงานอีเวนต์และนิทรรศการ เพื่อให้สามารถออกแบบบูธและรูปแบบงานได้

ชั้นปีที่สามจะพัฒนาไปสู่การจัดการ มีรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เช่น การเป็นผู้ประกอบการธุรกิจไมซ์และอีเวนต์ การวิจัย การทำโครงการ โดยอาจใช้กรณีศึกษาของหน่วยงานในอุตสาหกรรมไมซ์ หรือทำโครงการจากโจทย์ของภาคอุตสาหกรรม

### อาชีพหลากหลายเมื่อจบการศึกษา

“บัณฑิตที่เรียนจบจากหลักสูตรสามารถทำงานได้หลากหลายในอุตสาหกรรมไมซ์ เพราะในปัจจุบันโรงแรมต่างๆ ที่มีสถานที่จัดงานจัดการประชุมก็มีแผนกที่ดูแลด้านไมซ์และอีเวนต์โดยตรงเช่นกัน นอกจากนี้เขายังสามารถทำงานในหน่วยงานภาครัฐหรือประกอบอาชีพอิสระได้ด้วย

“เราเปิดรับนักศึกษาจากทั้งสายวิทย์ สายศิลป์ และสายอาชีพ คุณสมบัติสำคัญคือต้องเป็นผู้รักที่งานบริการและพร้อมสร้างสรรค์ ธุรกิจไมซ์และอีเวนต์เป็นงานที่เปลี่ยนแปลงไปตามเทรนด์ แต่โดยพื้นฐานนักศึกษาจะต้องพร้อมเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ พร้อมฝึกงานและพร้อมลงมือทำ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับตัวเขาในอนาคต”



มิ่งมงคล กลิ่นสาโรจน์

### เสียงจากรุ่นพี่นักศึกษารุ่นแรก

“เราเคยทำงานพาร์ทไทม์ด้านอีเวนต์และโรงแรมมาตั้งแต่มัธยม และเป็นเด็กกิจกรรมมาตั้งแต่เด็กค่ะ พอมาเจอสาขานี้ก็ศึกษาว่า MICE คืออะไร เห็นว่า MICE สามารถแบ่งย่อยออกไปได้อีกหลายทาง รู้สึกว่าน่าสนใจเลยสมัครเรียนหลักสูตรนี้ พอเข้ามาก็ได้ลองฝึกงานจริงตั้งแต่เข้าปีหนึ่ง ทำงานทั้งงานเบื้องหลังและงานเบื้องหน้าได้เป็น MC ซึ่งเราชอบมาก ตั้งใจว่าถ้าเรียนจบแล้วจะทำงานด้านนี้ อาจจะพิธีกรพิธีกรภาคสนาม หรือทำเบื้องหลังงานอีเวนต์

หากน้องๆ คนไหนสนใจสาขานี้ พี่ๆ ยินดีต้อนรับและพร้อมซัพพอร์ตค่ะ”  
มิ่งมงคล กลิ่นสาโรจน์ นักศึกษาชั้นปีที่๑





“ผมชอบทำงานเบื้องหลังครับ ตอนอยู่โรงเรียนเก่าก็เป็นตากล้อง แล้วก็เคยเป็น ตัวประกอบในซีรีส์ของ GMM พอเห็นการทำงานเบื้องหลังแล้วรู้สึกว่ามันสนุก ตอน เลือกละเอียดผมลองหาข้อมูลหลายๆ ที่ ตอนแรกผมไม่รู้จัก MICE เลย เห็นคำว่าอีเวนต์ ก่อน แต่พอมีคำว่า MICE แล้วรู้สึกว่ามันน่าสนใจ แปลกกว่าที่อื่น พอได้มาเรียนก็สนุก มากๆ แต่เทอมแรกก็ได้ทำอะไรเยอะมาก ทั้งงานในมหาวิทยาลัยและงานภายนอก ผมได้ลองทำงานเบื้องหน้าเป็น MC แล้วก็ได้ลองเก็บแบบสอบถามในคอนเสิร์ตจริง และได้จัดอีเวนต์ด้วย อนาคตผมอยากเป็นเฮดจัดงานคอนเสิร์ต อยู่เบื้องหลังคอนเสิร์ตใหญ่ๆ

ฝากถึงน้องๆ ว่า สาขานี้ไม่ต้องเตรียมตัวเยอะ แค่เตรียมใจ ถ้าคุณรักในงานอีเวนต์ อยากให้มาลองครับ ใจเลยน้า”

ปฎิมา เขียวเปลื้อง นักศึกษาชั้นปีที่๑



ปฎิมา เขียวเปลื้อง

“ตอนแรกสนใจคำว่า อีเวนต์ก่อนค่ะ เพราะที่โรงเรียนเก่าเราทำงานเบื้องหน้าเต้น cover dance และร้องเพลง ต่อมาก็เริ่มอยากรู้ว่า เบื้องหลังทำงานกันอย่างไรเลยเริ่มค้นข้อมูลที่ไหนมีสอนด้านการจัดอีเวนต์บ้าง พอเห็นว่าที่สวนดุสิตมีการสอนด้าน MICE ด้วยก็สนใจ พอมาเรียนสัปดาห์แรกก็มีการให้ปฏิบัติจริงเลย ซึ่งเราชอบสนุกมาก ยืนยันคำว่าสนุกเลยคะ งานที่ชอบที่สุดคืองานที่อาคารรักตะ (THM Venture Launchpad: Bridging Education, Enterprise & Excellence) เราได้ทำซุ้มโฟโต้บูธได้เจอคนเยอะ ทุกคนเข้ามาถ่ายรูปที่บูธของเรา ถ้าเรียนจบก็อยากทำงานเบื้องหลังไม่ว่าจะเป็นการจัดอีเวนต์ จัดบูธ หรือจัดคอนเสิร์ต

สำหรับน้องๆ ที่สนใจ ขอแค่น้องมีใจรักในอีเวนต์หรือ MICE รับประกันความสนุก ไม่เครียดแน่นอน”

รภัส มะลิลา นักศึกษาชั้นปีที่๑



รภัส มะลิลา

### หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต

### สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์

โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เปิดรับนักศึกษาผ่าน TCAS รอบ Portfolio, Quota และ Admission โดยผู้สมัครจะต้องมีคุณสมบัติตามข้อกำหนดของทางมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

๒๙๕ ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต

กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๔๔ ๕๗๖๕, ๐๖๒ ๕๖๓ ๔๕๕๔,

๐๖๕ ๕๓๙ ๒๖๔๔

เว็บไซต์ : thmdusit.dusit.ac.th

เฟซบุ๊กแฟนเพจ : การจัดการไมซ์และอีเวนต์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า ๑ ใน ๔ ของประชากรวัยผู้ใหญ่ มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และ ๓ ใน ๔ ของประชากรวัยผู้ใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสะสมที่มากเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงต่อค่าใช้จ่ายในระบบบริการสุขภาพที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ตัวอย่างเช่นในประเทศอเมริกา พบว่า ค่ารักษาพยาบาลที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชนสูงถึง ๑๕๐ พันล้านดอลลาร์ต่อปี และเพิ่มขึ้นมาเกือบทศวรรษแล้ว การใช้ชีวิตแบบมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากอาจกลายเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งในศตวรรษนี้

### พฤติกรรมเนือยนิ่งคืออะไร

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ไม่ใช่ “โรค” แต่เป็น “พฤติกรรม” หรือ “วิถีชีวิต” ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมาก เช่น นั่งทำงาน ดูทีวี เล่นโทรศัพท์นาน ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง เพราะการไม่ขยับทำให้ระบบเผาผลาญทำงานแย่ลงและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้ได้ แม้แต่คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็ยังมีเสี่ยงหากนั่งนิ่งนานๆ

### คนไทยใช้เวลาเนือยนิ่งวันละ ๑๔ ชั่วโมง!

สถานการณ์ในประเทศไทยพบว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทยมีการแกว่งตัวขึ้นลงอยู่เหนือค่าเป้าหมายชาติตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ ที่ ๑๓ ชั่วโมงต่อวันมาโดยตลอด และยังเพิ่มขึ้นสูงสุดในช่วงปี ๒๕๖๓ ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ อยู่ที่ ๑๔ ชั่วโมง ๓๒ นาทีต่อวัน ซึ่งอยู่ในระดับสูงกว่าปกติค่อนข้างมาก



พฤติกรรมเนือยนิ่งที่ชาวไทยทำเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่

๑. การใช้โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตเพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ละคร ฟังเพลง
๒. การดูทีวี
๓. การนั่งทำงาน นั่งประชุม หรือนั่งเรียน ทั้งแบบปกติ และแบบออนไลน์
๔. การนั่งนิ่งเป็นเวลานาน ๆ ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว

จากการสำรวจพบว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งเมื่อลดลงจะลดลงครึ่งละประมาณ ๑๐-๒๐ นาที แต่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มครึ่งละ ๓๐-๔๐ นาที ซึ่งเป็นรูปแบบของการถอยลดแล้วพุ่งสูงขึ้นเพื่อเพิ่มค่าเฉลี่ยเคลื่อนที่ นั่นหมายความว่าภายใน ๑๐ ปีข้างหน้า ระยะเวลาเฉลี่ยพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยอาจเพิ่มสูงขึ้นถึง ๑๕ ชั่วโมง ซึ่งอาจจะนำมาสู่อุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ในประเทศไทยมากยิ่งขึ้น

### เนือยนิ่งส่งผลให้ร่างกายอักเสบมากมาย

มีผลสำรวจพบว่าการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานานก่อให้เกิดกระบวนการอักเสบระดับต่ำแบบเรื้อรัง เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่จะทำให้เกิดสารก่อความเป็นพิษ หรือ ไคนูเรนิน (Kynurenine: KYN) ในร่างกายและสมองของเรา เมื่อมีการสะสมสารนี้ในปริมาณสูงก็นำมาซึ่งภาวะความเครียดและซึมเศร้า ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจาก KYN สามารถผ่านตัวกั้นระหว่างเลือดกับสมอง จึงสามารถเข้าไปกระตุ้นการเกิดความเครียดออกซิเดชัน และภาวะเอ็กไซโททอกซิก (Excitotoxicity) ทำให้เกิดการตายของเซลล์ประสาท และทำให้การทำงานของระบบประสาทและสมองเกิดการเสื่อมถอย ก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า ขาดแรงกระตุ้น เหนื่อยชา ขาดไฟก๊ส วิตกกังวล ซลๆ และความบกพร่องทางการรู้คิด เช่น ประสิทธิภาพเรื่องยับยั้งชั่งใจ ความจำ สมาธิจดจ่อ ความคิดเชิงบริหารแยลง นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าบุคคลที่มีภาวะความสามารถของสมองบกพร่องเล็กน้อยนี้มีความเสี่ยงมากกว่าคนปกติที่จะกลายเป็นโรคสมองเสื่อมตามมาได้

ทั้งนี้สอดคล้องกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขที่รายงานจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าที่เข้ามารับบริการที่สถานพยาบาลช่วงสามปีย้อนหลัง (๒๕๖๑-๒๕๖๓) พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจำนวนผู้ป่วยยามฆ่าตัวตายที่เข้ามารับบริการที่สถานพยาบาลก็มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด





## ขยับ เท้ากับลดภาวะเสี่ยง

โดยทั่วไปคนเราใช้เวลาในการออกกำลังกายเพียง ๕% ของเวลาในแต่ละวัน หรือไม่เกิน ๑ ชั่วโมง สำหรับผู้ที่อ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายต่อเนื่อง งานวิจัยเผยว่า เราไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นชั่วโมงต่อวันก็ได้ เราสามารถสะสมการออกกำลังกายตลอดทั้งวันโดยไม่มีการกำหนดขั้นต่ำว่าต้องทำต่อเนื่องกี่นาที รวมทั้งนำมาประยุกต์ใช้กับคนไทยได้ทุกช่วงวัย ทั้งวัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร และส่งเสริมคุณภาพชีวิต

วิธีลดพฤติกรรมเนือยนิ่งนั้นง่ายมาก เพียงตั้งใจขยับร่างกายให้ได้ทุกครึ่งชั่วโมงเท่านั้น

- นิ่ง ๓๐ นาที แล้วลุกขึ้นเดินช้าๆ อย่างน้อย ๓ นาที หรือถ้าต้องการสะสมการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย อาจจะเดินเร็วๆ สัก ๑ นาทีครึ่งเป็นต้นไปก็จะส่งผลดีต่อเมตาบอลิซึม ทำให้ค่าน้ำตาลและไขมันในเลือดหลังรับประทานอาหารลดลงและลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจได้
  - ระหว่างวันหลังจากพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อเนื่อง ๓๐ นาที ควรแทรกกิจกรรมทางกายเข้ามา เช่น ยืน เขย่งขา ย่อตัวอยู่ที่โต๊ะทำงาน โต๊ะเรียน ยืดเส้นยืดสาย เดินเบาๆ หรือเดินเร็วเพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจมีการบีบและคลายตัวเพียงประมาณ ๑.๕ - ๓ นาทีเท่านั้น ผลข้างเคียงที่ตามมาจะทำให้ร่างกายเราตื่นตัวในการเรียนการทำงานมากขึ้น ไม่่วงนอน
  - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเวลาหน้าจอ ทำงานบ้าน เดินขึ้นบันได
  - เดินเล่นนอกบริเวณบ้าน หรือพาสัตว์เลี้ยงไปเดินเล่น
  - หากนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ควรหยุดพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถทุก ๓๐ นาที เพื่อป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม
  - กินอาหารดี ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน และรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอ
- พฤติกรรมเนือยนิ่งไม่ใช่โรค แต่ก่อให้เกิดโรคมามากมายตามมาถ้าเรายังคงปฏิบัติตัวเหมือนเดิม นานวันจะสะสมกลายเป็นโรคร้ายแรงโดยไม่รู้ตัว ❖





## อุนธรา สารอต นักประดิษฐ์น้อย ผู้ส่งพลัง นวัตกรรมไทยสู่เวทีโลก

ในยุคที่เยาวชนต่างเติบโตด้วยเส้นทางและความสนใจที่หลากหลาย “น้ำอูน” อุนธรา สารอต เด็กหญิงตัวเล็กๆ วัย ๑๒ ปีจากโรงเรียนราชินีบน ได้เลือกใช้พลังความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองเพื่อ “สร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยคนได้จริง” จากถังขยะใบเล็กๆ เติบโตสู่การเป็นนักประดิษฐ์นานาชาติ ที่มีผลงานและรางวัลมากมายเป็นเครื่องยืนยันความตั้งใจของเธอ

### จากเด็ก บ.๒ สู่นักประดิษฐ์ตัวน้อย

น้ำอูนเล่าว่าจุดเริ่มต้นทุกอย่างมาจากช่วงโควิด-๑๙

“ตอนนั้นต้องเรียนออนไลน์ที่บ้านแล้วมีงานให้คิดนวัตกรรม หนูเห็นคุณลุงเก็บขยะหน้าบ้าน เขาไม่รู้ว่าจะถุงไหนเป็นขยะอันตราย หนูก็เลยทำถังขยะแยกสีให้ค่ะ ทำแล้วสนุกมาก เห็นประโยชน์จากความคิดเรา เลยคิดว่าอยากทำต่อเรื่อยๆ”

เมื่อขึ้น ป.๓ โรงเรียนให้นักเรียนคิดนวัตกรรม  
น้ำอุ่นจึงเลือกแก้ปัญหาที่เห็นใกล้ตัว

“ช่วงนั้นมีฝุ่น pm ๒.๕ เยอะ เวลาเรานั่งรถ  
ต้องเปิดปิดประตู ฝุ่นก็เข้ามาในรถ เลยทำเครื่อง  
ฟอกอากาศจากสารสกัดใบชะพลูในรถ เป็นขนาดที่  
พกพาได้ ส่วนสารสกัดใบชะพลูจะช่วยยับยั้งการเจริญ  
เติบโตของเชื้อราได้ด้วยค่ะ”

ผลงาน Car Air Purifier ชิ้นนี้ได้รับคัดเลือกให้  
เป็น ผลงานดีเด่นในบ้านนวัตกรรมของโรงเรียน และ  
พาเด็กน้อยเปิดประตูสู่เวทีใหญ่ครั้งแรกในชีวิตใน  
การแข่งขัน World Invention Creativity Olympic  
๒๐๒๓ ที่ประเทศเกาหลีใต้ ได้รับทั้งเหรียญเงิน และ  
Special Award น้ำอุ่นเล่ายิ้มๆ ว่า



“เป็นครั้งแรกที่หนู  
ได้เป็นตัวแทนไปแข่ง  
งานใหญ่ค่ะ หนูเดินดูบูท  
ของคนอื่นเยอะมาก  
คุณครูให้สมุดเล่มหนึ่ง  
ไว้จดไอเดีย บอกไว้ว่าวัน  
หนึ่งถ้าคิดอะไรไม่ออก  
ให้เปิดสมุดเล่มนี้ดู ตอน  
นั้นยังไม่เข้าใจว่าทำไม  
ต้องจด แต่ตอนนี้รู้เลย  
ค่ะว่าสมุดล้ำค่ามาก”

## รางวัลนานาชาติของเด็กหญิงเล็กพริกขี้หนู

### ● ไต้หวัน - เหรียญทอง KIDE 2024

ผลงาน : ระบบเตือนภัยน้ำขึ้นสูงด้วย  
พลังงานแสงอาทิตย์ “ช่วงนั้นเขียงรายน้ำท่วม  
หนูคิดว่าถ้ามีเครื่องเตือนก่อนน้ำมา คนจะ  
ได้ยกของขึ้นที่สูงค่ะ พอน้ำแตะเซนเซอร์ก็  
จะมีเสียงเตือนทันที”

### ● ญี่ปุ่น - เหรียญทอง + Special Prize, JDIE 2024

ผลงาน : ระบบฟาร์มอัจฉริยะ ‘ผักสวนครัว  
ริมรั้วคอนโด’ “พี่ที่รู้จักอยู่คอนโด เขาบอกว่า  
ซื้อผักปลอดสารพิษแล้วไม่มั่นใจ หนูก็เลยคิด  
ว่าถ้าปลูกเองได้น่าจะดี ก็เลยทำระบบปลูก  
ผักแบบรดน้ำอัตโนมัติค่ะ”

### ● มาเลเซีย - ไอเดียสร้างสรรค์กับพืชผ้า ผลงาน : นวัตกรรมจาก ‘ผ้า’ พืชน้ำโปรตีน สูงที่หลายคนมองข้าม “ผ้ามีโปรตีนเยอะ มากค่ะ อยากให้ชาวต่างชาติได้รู้จัก หนูเลย ทำที่เพาะผ้า และทำแครกเกอร์จากผ้าไป โชว์ด้วย”

### ● อาบูดาบี - เวทีที่เปิดโลกและหัวใจ เวทีนี้ ไม่เพียงเป็นการแข่งขัน แต่เป็นบทเรียน เรื่องวัฒนธรรมและความเคารพ “หนูไปอ่าน ว่าที่นั่นแต่งตัวยังไง ต้องเคารพสถานที่ไหน







หนูสั่งผ้าคลุมหัวเองเลยคะ จะได้เหมาะสมเวลาไปโบสถ์หรือทะเลทราย”

- ประเทศไทย - หนูมีของขวัญผู้ป่วยพาร์กินสัน  
ผลงาน: นวัตกรรมถุงมือผู้ป่วยพาร์กินสัน  
“หนูไปเห็นอาการของเพื่อนเป็นโรคพาร์กินสัน หนูเลยลองศึกษาว่าทำยังไงให้อาการสั่นลดลง ลองทำตามหลักการของไจโรสโคป (Gyroscope) ใช้หลักการฟิสิกส์ของวัตถุที่หมุนเร็ว เช่น ล้อ หรือจานหมุน เพื่อด้านทาน การเปลี่ยนแปลงทิศทาง ทำให้แกนหมุนพยายามรักษาดำแหน่งเดิมไว้เสมอ ไม่ว่าจะถูกเอียงหรือเคลื่อนไหวอย่างไร การใส่ถุงมือจะช่วยให้การสั่นลดลงได้คะ”

ผลงานชิ้นนี้คว้ารางวัลชนะเลิศภายในประเทศ และทำให้น้าอู่ได้รับการคัดเลือกจาก สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เป็นตัวแทนเยาวชนชาวไทยเข้าสู่เวทีนานาชาติอย่างต่อเนื่อง พร้อมรับรางวัล สุดยอดเด็กดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๘ สาขาผู้สร้างชื่อเสียงแก่ประเทศ



## ความอบอุ่นที่ผลักดันให้เติบโต

น้าอู่เป็นลูกคนสุดท้องที่เติบโตท่ามกลางครอบครัวที่โอบรับและสนับสนุนเธออย่างเต็มที่ ความรักความอบอุ่นอย่างมั่นคงในบ้าน กลายเป็นพลังสำคัญที่ผลักดันให้เธออยากเป็นคนที่ยากจะช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

“พอเห็นคุณพ่อคุณแม่เริ่มมีอายุ เริ่มไม่สบาย หนูก็คิดว่าอยากช่วยให้ได้คะ หนูอยากเป็นหมอ แต่อยากเป็นหมอที่คิดนวัตกรรมช่วยคนไข้ได้ด้วย”

น้าอู่ชื่นชอบวิชาวิทยาศาสตร์อย่างไม่ต้องสงสัย จนเกือบละเลยวิชาที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ก็จะมีคำพูดของคุณป้ามาปลุกความพยายามในตัวเธอ

“คุณป้าบอกว่าทุกวิชาสำคัญหมดคะ ตอนแรกหนูไม่ชอบคณิตศาสตร์ ไม่ชอบภาษาอังกฤษ แต่คุณป้าบอกว่าถ้าอยากเป็นนักสร้างนวัตกรรมคณิตศาสตร์จะทิ้งไม่ได้ เพราะต้องใช้คำนวณ

หลายอย่าง หรือภาษาอังกฤษ ถ้าเราไม่รู้ เราจะไม่สนุก เวลาไป



น้าอู่กับคุณป้า (ซ้าย) และคุณแม่ (ขวา)



แข่งขันต่างประเทศจะพังหรือพบกับคนอื่นยังไง พอหนูเห็นประโยชน์จริงๆ ก็เลยเข้าใจว่าทุกวิชาสำคัญกับเรา และตั้งใจเรียนทุกวิชาเต็มที่ค่ะ”

## พยายาม และทดลองซ้ำแล้วซ้ำเล่า

“บางทีหนูก็มีท้อบ้าง อย่างตอนทำเครื่องฟอกอากาศ หนูทำสามรุ่นเลยละ รุ่นแรกไม่เวิร์กกี่ลองใหม่ เอาเครื่องวัดฝุ่นมาวัดก่อน-หลัง ไม่ยอมแพ้ทดลองจนกว่าจะได้ คุณครูก็ช่วยหลายอย่างเลยละ เช่น การต่อมอเตอร์ หรืออธิบายหลักฟิสิกส์ ช่วยหลายอย่างที่หนูยังทำเองไม่ได้ และที่ฟังอีกอย่างของหนูก็คือ ChatGPT ค่ะ” น้ำอุ่นหัวเราะเบาๆ อย่างน่ารัก

แม้จะเป็นนักประดิษฐ์ระดับประเทศ น้ำอุ่นยังคงเป็นเด็กธรรมดาคนหนึ่งที่รักการเรียนรู้โลกกว้าง รักการดูคลิปต่างๆ เป็นชีวิตจิตใจ ใช้ประโยชน์จากสังคมออนไลน์มาต่อยอดในสิ่งที่สนใจ ชอบทำอาหาร และเล่นกีฬา มีดีกรีเป็นนักกีฬาแชร์บอลของโรงเรียน และเป็นนักกิจกรรมด้วย

ปีนี้ น้ำอุ่นได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนประเทศไทย

ไปแข่งขันด้านนวัตกรรมที่ประเทศอิตาลี อันเป็นอีกก้าวสำคัญของเส้นทางนักประดิษฐ์ตัวน้อยที่ยังคงเดินตามความชอบและความฝันของตัวเองอย่างมั่นคง

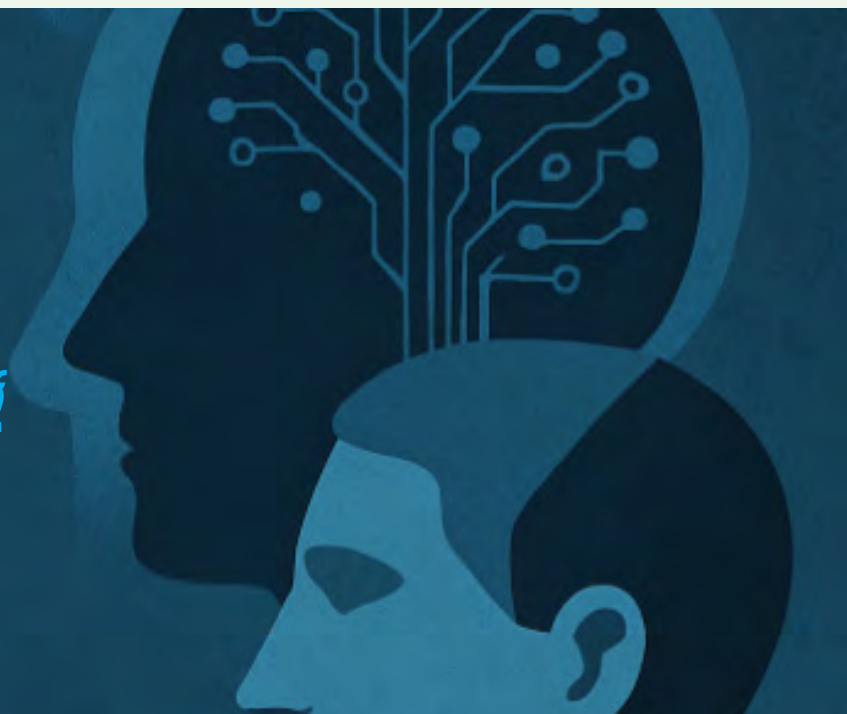
“หาให้เจอว่าสิ่งไหนที่เราชอบ พยายาม เรียนรู้ ถามผู้ใหญ่ แล้วลงมือทำเลยละ ประสบการณ์จะค่อยๆ สอนเราและหาแรงบันดาลใจมาผลักดันตัวเอง ทุกครั้งที่ได้ไปเห็นผู้แข่งขันจากหลายประเทศ บางคนเด็กกว่าหนู เก่งกว่าหนู หนูเลยเชื่อว่านวัตกรรมไม่เกี่ยวกับอายุละ อยู่ที่ไอเดียและความพยายาม”

เรื่องราวของน้ำอุ่น ผู้เติบโตมาพร้อมหัวใจที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น ผ่านนวัตกรรมที่อ่อนโยนและมีความหมาย บอกกับเราว่าความสำเร็จไม่ได้วัดแค่รางวัล แต่เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ที่ผุดขึ้นจากหัวใจดวงเล็กๆ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นพลังที่เปลี่ยนโลกได้จริงๆ





# The Art of Thinking x AI เรียนรู้ ปัญญาประดิษฐ์ เพื่อคิด อย่างมีสติ



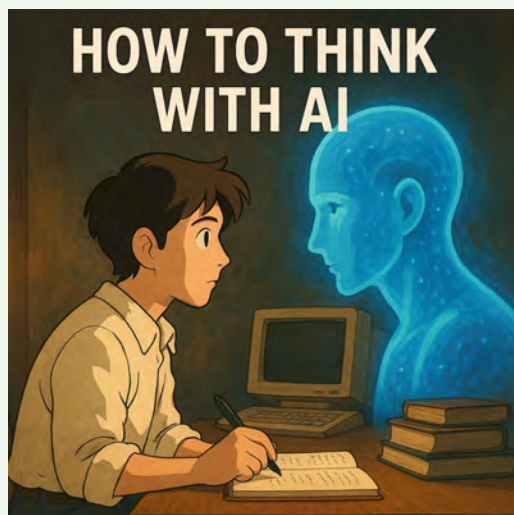
การสารทิศใหม่โอกาสไปร่วมกิจกรรมอบรมของอาจารย์ ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดและคอนเทนต์ เจ้าของบล็อก nuttaputch.com ในหัวข้อ “The Art of Thinking x AI” ซึ่งจัดโดยสมาคมนิสิตเก่าอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื้อหาของการอบรมไม่ได้สอนให้เราเชี่ยวชาญการใช้ AI หากควรใช้ AI เป็นเครื่องมือในการคิดและการประยุกต์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นศิลปะ วัฒนธรรม หรือความคิดสร้างสรรค์ตามบริบทของงาน

หลายเรื่องที่วิทยาการและผู้เรียนนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันน่าสนใจทีเดียว กองบรรณาธิการจึงขอยกบางส่วนมาแบ่งปันผู้อ่านของทีศไทตะ

๑. การใช้ AI เป็น “ผู้ช่วย” ไม่ใช่ “ผู้แทน” AI เป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระงานที่ซ้ำซ้อน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก และสร้างสรุปข้อมูลได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม บทเรียนสำคัญคือ เราต้องเชื่อมั่นเพื่อ เสริม ความคิดของเรา ไม่ใช่ แทนที่ การคิด การปล่อยให้ AI คิดแทนทั้งหมดอาจลดทอนทักษะการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ได้

๒. ความสำคัญของ “การคิดเชิงวิพากษ์” (Critical Thinking) ในยุคที่มีข้อมูลมหาศาลจาก AI ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์กลายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความจำเป็นในการประเมินผลลัพธ์จาก AI อย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาถึงความถูกต้อง อคติที่อาจเกิดขึ้น และความเกี่ยวข้องกับบริบทของปัญหา

๓. การเข้าใจพื้นฐานและข้อจำกัดของ AI หลักสูตรช่วยให้เข้าใจว่า AI ทำงานอย่างไร เรียนรู้จากข้อมูลอย่างไร และมีข้อจำกัดอะไรบ้าง การตระหนักถึงข้อจำกัดนี้ทำให้เราสามารถใช้งาน AI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



และลดความเสี่ยงจากการได้รับข้อมูลที่ผิดพลาด หรือสร้างขึ้นมา

**๔. ความรับผิดชอบและจริยธรรมในการใช้ AI**  
การใช้ AI ต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับประเด็นด้านจริยธรรม ความเป็นส่วนตัว และความปลอดภัยของข้อมูล สิ่งสำคัญคือการมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและทิศทางการพัฒนา AI ในสังคมอย่างมีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบ

**๕. การปรับตัวและพัฒนาทักษะใหม่** โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้การเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้าน AI เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะสายงานด้านเทคนิค ผู้เรียนสามารถนำหลักการทำงานของ AI ไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดข้อผิดพลาด และส่งเสริมนวัตกรรมในองค์กรได้

**๖. ใช้ AI มาก ระวังทักษะคิดวิเคราะห์พร่อง** ในยุคที่เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้ง การเรียนรู้จากเดิมที่ต้องค้นคว้า คิดวิเคราะห์ และสื่อสารเรียบเรียงความรู้ด้วยตนเอง กลายเป็นการพึ่งพาเครื่องมือดิจิทัลเพื่อให้ได้คำตอบอย่างรวดเร็ว ง่าย และสะดวกสบาย ส่งผลให้ผู้เรียนขาดทักษะพื้นฐานโดยเฉพาะทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ การเขียน และการสื่อสารด้วยภาษาของตนเอง

วัยเรียนจำนวนมากไม่สามารถเขียนคำอธิบายหรือแสดงเหตุผลได้อย่างเป็นระบบ ขาดการเรียบเรียงถ้อยคำ ขาดตรรกะความคิด และไม่สามารถจัดลำดับสาระของตนเองได้ แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการ

การคิด วิเคราะห์และการเขียน (การสื่อสาร) ด้วยตนเองกำลังเสื่อมถอยลงอย่างชัดเจน ไม่ใช่เพราะขาดศักยภาพ แต่เป็นเพราะคุ้นชินกับการใช้เครื่องมือช่วยคิดจนลืมนึกไปว่า ตนเองควรเป็นผู้ที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ และควบคุมเครื่องมือ ไม่ใช่เป็นผู้ถูกเครื่องมือควบคุม หรือ ต้องพึ่งพาเครื่องมือมากเกินไป

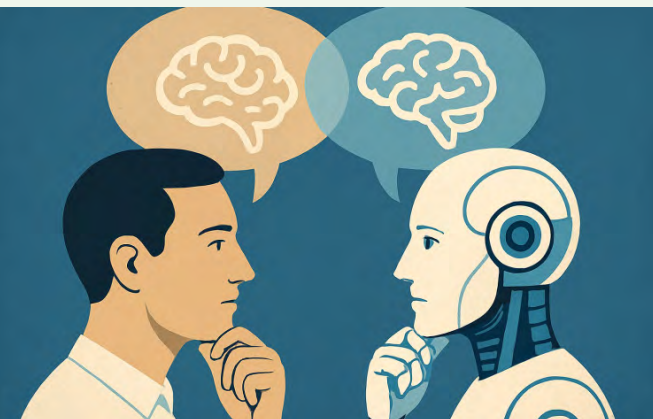
**๗. ตั้งคำถามและตรวจสอบคำตอบจาก AI อย่างมีหลักเกณฑ์** เช่น เปรียบเทียบคำตอบจากแหล่งต่างๆ ประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล และปรับคำตอบให้เข้ากับบริบทของสังคมหรือหัวข้อที่กำลังศึกษาอยู่ วิธีนี้จะช่วยให้วัยเรียนสามารถพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และไม่หลงเชื่อคำตอบสำเร็จรูปโดยไม่ผ่านการกลั่นกรอง

ดังที่ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จทอดพระเนตรและทรงมีพระราชดำรัสชื่นชมการนำ **ปัญญาประดิษฐ์ (AI)** มาใช้สร้างสรรค์งาน เพื่อเผยแพร่พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน และการส่งเสริมความเข้าใจในความหลากหลายของศาสนาและวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะโครงการที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทำร่วมกับโครงการวิจัยเฉลิมพระเกียรติยศ เช่น นิทรรศการ “แสงสว่างกลางใจ สานสายใยไทยมุสลิม” ที่ใช้ AI สร้างเรื่องราวเพื่อสื่อสารความรู้ได้อย่างเข้าถึงง่ายและถูกต้อง ตามแนวคิด “AI for Good” เพื่อประโยชน์แก่สังคมไทย

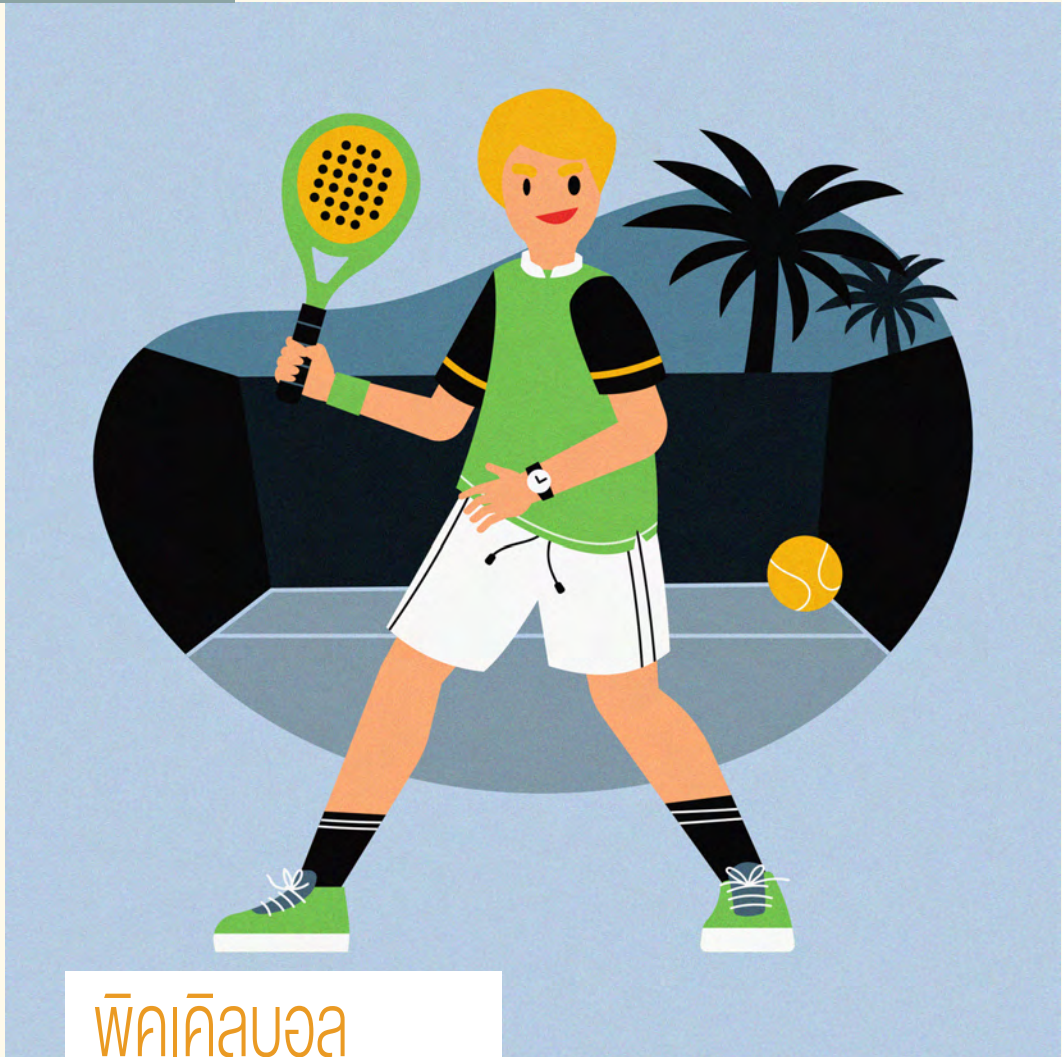
ใจความสำคัญในพระราชดำรัส ดังนี้

**ทรงสนับสนุนการใช้ AI เพื่อการศึกษาและเผยแพร่** พระองค์ทรงเห็นถึงศักยภาพของ AI ในการสร้างสื่อที่น่าสนใจและเข้าถึงประชาชนได้กว้างขวาง โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสถาบันพระมหากษัตริย์และศาสนา

**เน้นการใช้งาน AI อย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม** ทรงให้ความสำคัญกับการควบคุมและปรับแต่งข้อมูลโดยมนุษย์ เพื่อให้ AI สร้างสรรค์ผลงานที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ไม่ใช่แค่เทคโนโลยีที่ล้ำสมัย แต่ต้องนำมาใช้ในทางที่ถูกต้อง 







## พิกเคิลบอล กีฬาสำหรับทุกคน

**พ**ิกเคิลบอล (Pickleball) เป็นกีฬาที่ผสมผสานระหว่างแบดมินตัน ปิงปอง และ เทนนิส ซึ่งกำลังได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วทั่วโลก เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เรียนรู้ง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยและทุกระดับความสามารถ ให้ทั้งความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการออกกำลังกายที่ดีและเป็นการแข่งขันที่เข้มข้น

### พิกเคิลบอลเกิดจากความรักของพ่อ

กีฬาชนิดนี้ถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ บนเกาะเบนบริดจ์ รัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เริ่มต้นจากคุณพ่อสามคนคือ โจเอล พริตชาร์ด, บิล เบลล์ และ บาร์นีย์ แมคคัลลัม ตัดสินใจสร้างความบันเทิงให้ลูกๆ วัยชนที่กำลังเบื่อหน่ายด้วยเกมใหม่ที่ไม่เหมือนใคร โดยใช้ไม้ปิงปอง ลูกวอฟเฟิลบอล และตาข่ายแบดมินตันที่ขึงต่ำลง ผลลัพธ์ที่ได้คือเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม สนุกไม่รู้จบ และเปี่ยมไปด้วยหัวใจรักของพ่อ

พิกเคิลบอลจะเล่นกันในสนามขนาดกว้าง ๔.๔ เมตร ยาว ๒๐ เมตร คล้ายสนามแบดมินตัน ส่วนอุปกรณ์ก็หาง่ายมาก เพียงใช้ไม้ตีที่มีลักษณะทึบ (ไม่ใช่ไม้ชิงเอ็น) และลูกบอลพลาสติกที่มีรูพรุน สำหรับรูปแบบการเล่นสามารถเล่นได้ทั้งแบบคู่และเดี่ยว แต่มักนิยมเล่นแบบคู่มากกว่า

### กติกาเบื้องต้นที่สำคัญ

๑. การเสิร์ฟ : ต้องเสิร์ฟแบบอันเดอร์แฮนด์ (Underhand) โดยตีลูกบอลในระดับต่ำกว่าเอว เคียงไปยังฝั่งตรงข้าม

๒. กฎการตีกลับสองครั้ง หรือ กฎสองดี้ง (Two-Bounce Rule) หลังจากเสิร์ฟแล้ว ลูกจะต้องดี้งหนึ่งครั้งในแต่ละฝั่งของสนามก่อนจึงจะวอลเลย์ได้ กฎง่ายๆ นี้จะลดความได้เปรียบจากการเสิร์ฟแรงๆ และส่งเสริมให้ผู้เล่นทุกระดับสามารถตีได้ลูกได้ยาวขึ้นและน่าตื่นเต้นมากขึ้น

๓. เขตห้ามวอลเลย์ : พื้นที่ ๗ ฟุตจากตาข่ายเข้าไปในแดนของแต่ละฝ่าย ผู้เล่นห้ามเข้าไปยืนวอลเลย์ลูกในบริเวณนี้ (ต้องรอให้ลูกตกพื้นก่อน)

๔. การนับคะแนน : สามารถทำคะแนนได้เฉพาะเมื่อเป็นฝ่ายเสิร์ฟเท่านั้น และเกมส่วนใหญ่จะเล่นกันที่ ๑๑, ๑๕ หรือ ๒๑ แต้ม โดยต้องชนะด้วยส่วนต่าง ๒ แต้ม



### เสน่ห์ของพิกเคิลบอล

เล่นง่ายสุดๆ เพียงเริ่มต้นเล่นหรือชมการเล่นเพียงครั้งเดียว ผู้เริ่มต้นมักเข้าใจเพียงพอที่จะเล่นและสนุกไปกับกีฬาชนิดนี้ได้แล้ว

ทุกวัย ทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เล่นแบบสบายๆ หรือแข่งขัน พิกเคิลบอลก็เหมาะสมอย่างยิ่ง

ผลกระทบต่ำ สนุกสนานสูง พิกเคิลบอลเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio) หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และเดินเร็ว เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและปอดให้แข็งแรงขึ้น ช่วยเผาผลาญไขมัน สร้างความอึด และเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมที่ดีเยี่ยม

วัฒนธรรมที่เป็นมิตรและสังคม บรรยากาศการเล่นที่อบอุ่นของพิกเคิลบอลทำให้สนามกีฬากลายเป็นชุมชนที่คนรักกีฬาและใส่ใจการออกกำลังกายมารวมตัวกัน

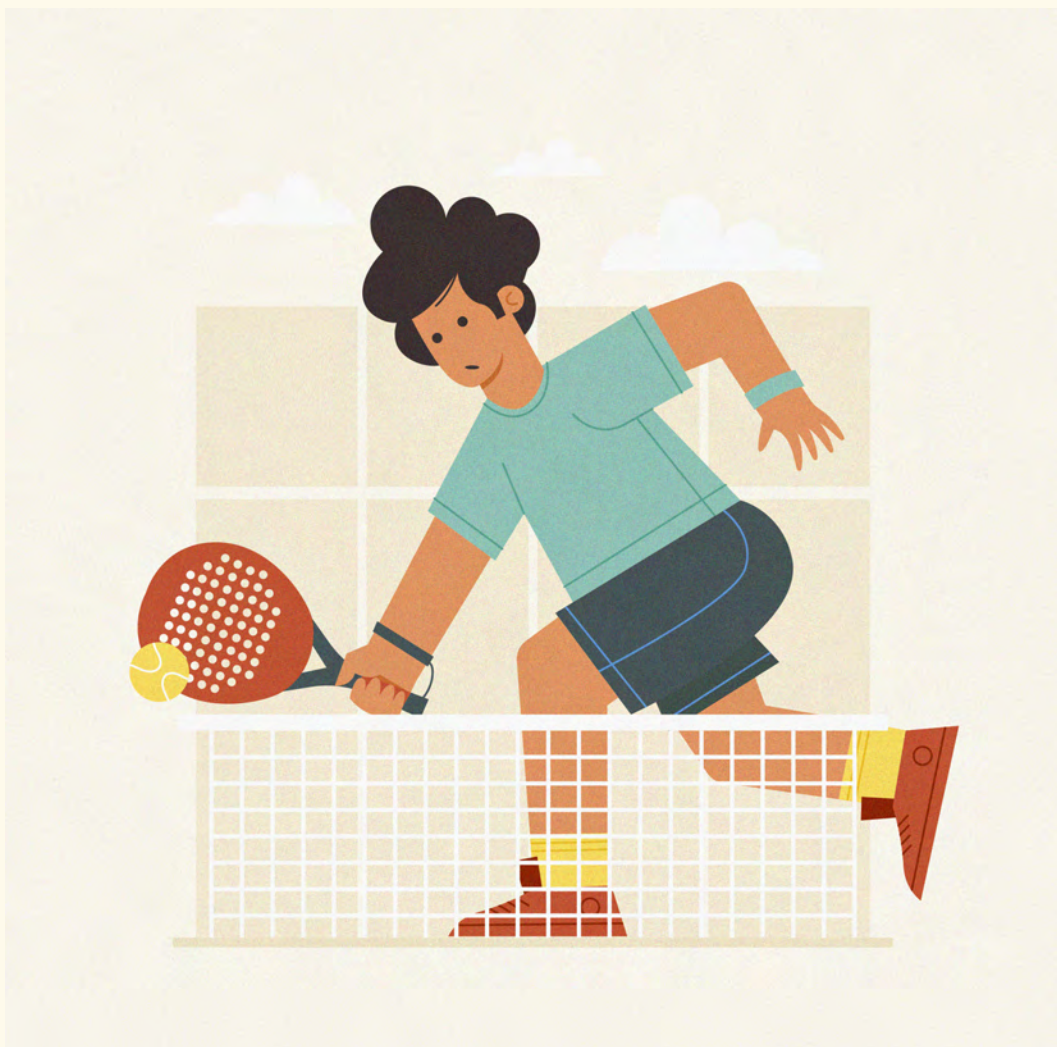


## พิกเก็ตบอลในเมืองไทย

กีฬาพิกเก็ตบอลในไทยกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๘ การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) มีมติเห็นชอบให้พิกเก็ตบอลเป็น **ชนิดกีฬา** อย่างเป็นทางการ และเตรียมจัดตั้ง **สมาคมพิกเก็ตบอลแห่งประเทศไทย** เพื่อวางระบบและส่งเสริมการแข่งขัน โดยมีสนามและผู้เล่นเพิ่มขึ้นทั่วประเทศ และมีการจัดแข่งระดับนานาชาติอย่าง Thailand Pickleball Championship 2025 และ Siam Pickleball Tournament 2025 ที่มีผู้เล่นจากหลายชาติเข้าร่วม

ส่วนสนามที่รองรับการเล่นและการแข่งขันก็ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันมีสนามหลายแห่งในเมืองใหญ่ เช่น สวนเบญจกิติ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี เชียงใหม่ และภูเก็ต นอกจากนี้ ยังมีสถาบันเปิดสอนและชั้นเรียนทดลองเล่นสำหรับผู้เริ่มต้นอีกด้วย

กล่าวได้ว่าพิกเก็ตบอลเป็นกีฬาน้องใหม่ที่มาแรงสุดๆ ส่งท้ายปี ๒๕๖๘ และกำลังเป็นกีฬาดาวรุ่งพุ่งทะยานในปี ๒๕๖๙ คนรักกีฬา รักการออกกำลังกาย และผู้ที่อยากมีสุขภาพดีห้ามตกขบวนกีฬาแสนสนุกประเภทนี้เป็นอันขาดนะคะ 🏸





## อลิษา แชน

Office Production  
Assistant  
ซีรีส์ระดับโลก

ด้วยวัยเพียง ๒๔ ปี อลิษา แชน สามารถก้าวสู่เส้นทางการทำงานกับทีมสร้างซีรีส์ระดับโลก “Alien: Earth” ที่มีการสร้างฉากในเมืองไทย ในฐานะ Office Production Assistant หรือเรียกง่ายๆ ตำแหน่ง PA (ผู้ช่วยส่วนตัว) หน้าที่นี้มีความน่าสนใจอย่างไรบ้าง และเธอมีเคล็ดลับสู่การก้าวเข้าสู่โลกบันเทิงระดับโลกนี้ได้อย่างไร วันนี้เราจะมาพูดคุยกับ อลิษา ถึงเบื้องหลังการสร้างสรรค์โลกใหม่ใน New Siam และแรงบันดาลใจที่เธออยากส่งต่อให้กับเยาวชนรุ่นใหม่



### อสิณาริเริ่มงานเบื้องหลังในวงการบันเทิงได้อย่างไรคะ

เริ่มจากฝึกงานที่ช่อง ONE31 ค่ะ ตอนนั้นอยู่ในทีมครีเอทีฟที่ดูแลรายการ “รู้ไหมใครโสด2022” และช่วงรีวิวอาหารของ “Daily Show” พอฝึกงานจบ หนูก็รู้ว่าตัวเองชอบวงการนี้โดยเฉพาะตอนออกกอง เหนื่อยแต่สนุกมาก ๆ ค่ะ

### เล่าถึงตำแหน่ง Office Production Assistant ของงานนี้หน่อยค่ะ

เนื่องจากงานนี้เป็นงานใหญ่และเป็นซีรีส์ระดับนานาชาติเรื่องแรกๆ ที่ถ่ายทำครบทุกตอนในประเทศไทย ทำให้ต้องมีการสื่อสารกับทีมงานต่างชาติค่อนข้างเยอะ เขาจึงมองหาคนที่คล่องทั้งเรื่องภาษาต่างประเทศ งานเอกสาร และสามารถทำงานภายใต้ความกดดันในสภาพแวดล้อมที่รวดเร็วได้ค่ะ



### ในฐานะส่วนหนึ่งของการสร้างโลกใหม่ใน “Alien: Earth”

#### ความประทับใจเมื่อประเทศไทยกลายเป็นสถานที่ถ่ายทำมีด้านใดบ้างคะ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีเอกลักษณ์ มีสถานที่ให้ถ่ายทำเยอะจริงๆ แต่เนื่องจากซีรีส์ส่วนใหญ่ดำเนินเรื่องในโลกของ Alien: Earth เลยมีหลากหลายถ่ายทำกันในสตูดิโอ ความสนุกสำหรับหนูหลังจากซีรีส์ออกฉาย และได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวด้วยกันก็คือตอนพวกเรลองเดากันว่าฉากไหนถ่ายทำที่ไหนบ้าง





สิ่งที่รู้สึกดีมาก ๆ คือได้เห็นการนำเสนอประเทศไทยในมุมมองใหม่ ๆ หรือที่หนังเรียกว่า New Siam ทำให้เราได้เห็นศักยภาพ และรู้สึกภูมิใจกับการได้เป็นตัวแทนของประเทศในเวทีระดับโลกค่ะ ตอนนี้งั่ง ๘ ตอนฉายครบแล้ว ทาง Disney+ และ Hulu สามารถรับชมได้ผ่านสองช่องทางนี้ได้เลยละ

### ความประทับใจในการทำงานกับนักแสดงและทีมงานไทยในโปรเจกต์ระดับโลกมีอะไรบ้างคะ

ซีรีส์เรื่องนี้เลือกนักแสดงไทยหลายคนมาร่วมแสดงกับนักแสดงหลัก ทำให้ซีรีส์มีเสน่ห์มากขึ้นค่ะ ระหว่างการทำงานหนูมีโอกาสได้เจอกับนักแสดงหลายคน ทุกคนเป็นกันเองและน่ารักมาก ๆ แต่สิ่งที่ประทับใจที่สุดคือการได้เห็นทีมงานคนไทยทุกคนมาร่วมแรงร่วมใจกันสร้างสรรค์โปรเจกต์นี้ขึ้นมาค่ะ เพราะถ้าไม่มีทุกคน ซีรีส์นี้คงสำเร็จไม่ได้ การได้อยู่ตรงนั้นทำให้หนูเห็นและซาบซึ้งความทุ่มเทของแต่ละคนที่ช่วยกันจนผลงานออกมาเป็นรูปเป็นร่าง

### ประสบการณ์ครั้งนี้ได้เปิดมุมมองในการทำงานอย่างไรบ้าง

หนูได้เรียนรู้เยอะมากค่ะ หนูชอบพี่ๆ ที่ได้ร่วมทำงานด้วย ได้สร้างมิตรภาพกับทั้งทีมงานไทยและฝรั่งระหว่างทางด้วย พอได้มานั่งทบทวนตัวเอง หนูรู้สึกว่าการนี้มีอีกหลายอย่างที่หนูยังต้องเรียนรู้ หนูอยากพัฒนาตัวเองด้วยการทำงานในตำแหน่งและบทบาทที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นเป็นฝั่งคอรีปอเรทหรือในกองถ่าย หนูรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ค้นพบสิ่งเหล่านั้นค่ะ



## ฝากคำแนะนำถึงเยาวชนที่ใฝ่ฝันอยากทำงานเบื้องหลังในวงการภาพยนตร์ระดับโลก

หนูอาจยังไม่ได้มีประสบการณ์อะไรมากนัก และยังมีอีกหลายอย่างที่ต้องเรียนรู้ แต่หนูคิดว่า ก่อนที่เราจะเริ่มทำอะไร สิ่งสำคัญที่สุดคือการมีปรัชญา (Philosophy) ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องค่ะ

คุณพ่อและคุณแม่สอนหนูและน้องชายมาตลอดว่าเราต้องเป็นคนที่จิตใจดี และเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ใช่เพราะผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น แต่เพราะเป็นสิ่งที่ควรทำและยุติธรรมต่อทุกคน เมื่อเรายึดสิ่งนี้ไว้ เราก็จะดึงดูดคนดีๆ และโอกาสดีๆ เข้ามาในชีวิต และสุดท้ายสิ่งที่เราจะได้ประสบไม่ใช่เพียงความสำเร็จ แต่หมายถึงความสงบในกายและใจด้วยค่ะ



## อะไรคือเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เราคว้าโอกาสระดับโลกได้

อยากแนะนำน้อง ๆ ว่าควรหาความรู้ เปิดใจเรียนรู้และรู้จักผู้คนใหม่ ๆ เพราะสุดท้าย ‘คน’ และ ‘ความรู้’ นี้แหละค่ะที่เป็นหัวใจและจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง หลายครั้งที่เรามักจะพบเจอโอกาสในสถานที่หรือจากคนที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลย

อย่ากลัวที่จะเริ่มวิ่งเข้าหาความฝันของตัวเองเพราะที่ที่เราเริ่มต้นไม่จำเป็นต้องเป็นจุดจบของเราเสมอ การเดินทางสู่เวทีระดับโลกไม่ใช่เรื่องง่าย เราจึงต้องยึดมั่นในคุณค่าของตัวเองและไม่หลงลืมตัวตนระหว่างทางค่ะ

ติดตาม Social media ของอลิษาได้ที่ IG @alinachanv 📷



วันแห่งความสำเร็จ Babson College มลรัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา



# “นาฏศิลป์”

## ความมุ่งมั่นอนุรักษ์และสืบสาน มรดกไทยในหัวใจเด็กๆ







เสียงระนาดดังแว่วขึ้น ทำร่ำอ่อนช้อยของเด็กน้อยเริ่มเคลื่อนไหวไปกับสายตา  
เปล่งประกายด้วยความภาคภูมิใจ ภาพนี้ไม่ใช่เพียงการแสดงนาฏศิลป์ไทย  
หากคือภาพสะท้อนของการเรียนรู้ ที่หยั่งรากลึกอยู่ในหัวใจการเรียนรู้ที่เชื่อมโยง  
อดีต ปัจจุบัน และอนาคตของความเป็นไทยเข้าไว้ด้วยกัน ณ โรงเรียนสาธิต  
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังคงเชื่อมั่นในสิ่งหนึ่ง  
อย่างมั่นคงว่า “การศึกษาไม่ควรสร้างเพียงคนเก่ง แต่ต้องสร้างคนที่มีราก มี  
ตัวตน และมีหัวใจความเป็นไทย” นาฏศิลป์จึงไม่ใช่เพียงกิจกรรมเสริม หาก  
เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ที่โรงเรียนแห่งนี้ดูแลและสืบสานมา  
อย่างต่อเนื่องยาวนานถึง ๕๕ ปี

“โรงเรียนของเราให้ความสำคัญกับวิชาการและกิจกรรมในสัดส่วนที่  
เท่าๆ กันค่ะ” อาจารย์ ดร.ผกามาศ นันทจิรวัฒน์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิต  
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กล่าวด้วย  
น้ำเสียงหนักแน่น “เพราะเชื่อว่าการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ต้องเกิดทั้งในห้องเรียน  
และบนเวทีชีวิต กิจกรรมจึงถูกร้อยรวมเข้ากับหลักสูตรอย่างเป็นระบบ โดย  
เฉพาะดนตรีและนาฏศิลป์ ซึ่งครอบคลุมทั้งนาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์สากล  
ดนตรีไทย ดนตรีสากล และ  
โขน ตั้งแต่ระดับประถม  
ศึกษาจนถึงมัธยมศึกษา”



ดร.ผกามาศ นันทจิรวัฒน์



นอกจากเนื้อหาในหลักสูตร โรงเรียนยังเปิด “โครงการส่งเสริมความถนัดและความสนใจ” เพื่อให้เด็กๆ ได้เลือกเรียนในสิ่งที่ตนรัก โดยเฉพาะนาฏศิลป์ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ตั้งแต่ระดับประถม มีการเปิดคอร์สหลากหลายในวันเสาร์ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เป็นต้นไป และยังเปิดรับนักเรียนจากโรงเรียนอื่นเข้ามาเรียนร่วมด้วย สะท้อนบทบาทของสาธิตเกษตรในฐานะแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมที่เปิดกว้าง

“เด็กๆ ไม่ได้มาเรียนเพราะถูกบังคับ แต่เพราะเขารักและสนใจจริงๆ” ท่านผู้อำนวยการ เล่าด้วยรอยยิ้ม “สิ่งสำคัญคือการเรียนการสอนที่ไม่เร่ง ไม่กดดัน ค่อยๆ ปลุกฝังให้เกิดความรักและความห่วงแหน นาฏศิลป์ของสาธิตเกษตรจึงไม่ได้มุ่งเพียงฝึกท่ารำ แต่ยังให้ความสำคัญ การเรียนรู้เชิงลึก ทั้งภาคทฤษฎี ประวัติความเป็นมา และคุณค่าทางวัฒนธรรม เพื่อให้เด็กเข้าใจและซาบซึ้งในสิ่งที่กำลังถ่ายทอดออกมา”

โรงเรียนยังยึดหลักว่า “เรียนแล้วต้องไม่ขาดเวที” เด็กๆ ทุกระดับจึงได้รับโอกาสในการแสดงตามศักยภาพ ตั้งแต่เวทีเล็กสำหรับเด็กเล็ก ไปจนถึงเวทีภายนอก ทั้งในมหาวิทยาลัย หน่วยงานการศึกษา และองค์กรต่างๆ ที่เชิญทีมนาฏศิลป์ของโรงเรียนไปแสดงอย่างต่อเนื่อง เวทีเหล่านี้ไม่เพียงสร้างประสบการณ์ แต่ยังหล่อหลอมความมั่นใจ การทำงานร่วมกัน และการอยู่ร่วมกับสังคม



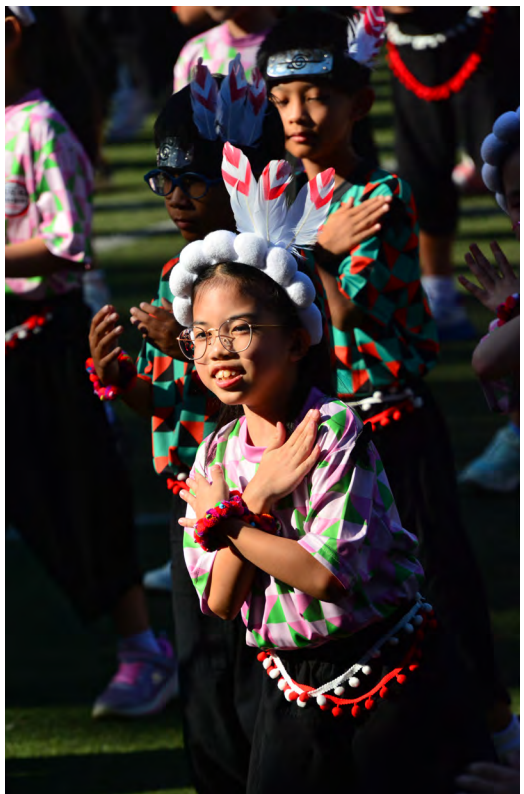


แม้นาฏศิลป์ของสาธิตเกษตรจะมีทั้งไทย สากล และการแสดงประยุกต์ตามสถานการณ์ แต่แก่นหลักยังคงเป็นนาฏศิลป์ไทยในฐานะเอกลักษณ์ของชาติ “เราไม่ได้ให้เด็กฝึกแค่ทักษะ แต่ต้องเข้าใจรากเหง้าและที่มา เด็กของเราจะซาบซึ้งว่าท่ารำหนึ่งท่า หรือเครื่องแต่งกายหนึ่งชุด มีคุณค่าและความหมายอย่างไร”

บทบาทของสาธิตเกษตรไม่ได้หยุดอยู่เพียงในประเทศ นาฏศิลป์ไทยยังได้รับการเผยแพร่ในเวทีนานาชาติผ่านโครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและการศึกษา

โรงเรียนมีความร่วมมือกับสถาบันต่างประเทศหลายแห่ง นักเรียนต่างชาติที่เข้ามาแลกเปลี่ยนต่างประทับใจกับการได้สวมชุดไทยและเรียนรู้ท่ารำพื้นฐาน ขณะเดียวกัน นักเรียนไทยที่ไปแลกเปลี่ยนในต่างประเทศก็สามารถทำหน้าที่เป็นทูตวัฒนธรรมอย่างสง่างาม

อีกหนึ่งในภาพที่สะท้อนความมุ่งมั่นสืบสานวัฒนธรรมไทย คือการเรียนโขนที่เริ่มตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เด็กเล็กๆ แม้เพิ่งเริ่มฝึกในบทบาทตัวลิง ก็มีโอกาสนั้นเวทีแสดงจริง เกิดความภาคภูมิใจและความผูกพัน บางคนเรียนต่อเนื่องจนจบ และเติบโตไปเป็นผู้นำการแสดงโขนในระดับมหาวิทยาลัย







ขณะเดียวกัน งานประจำปีของโรงเรียนที่จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงปลายปี ก็ทำหน้าที่เป็นเวทีวัฒนธรรมขนาดใหญ่ที่หลอมรวมการเรียนรู้ทั้งโรงเรียนเข้าไว้ด้วยกัน โดยปีที่ผ่านมาอยู่ภายใต้แนวคิด “สาริตเกษตรรวมใจ รักชาติ รักไทย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม” ซึ่งสะท้อนถึงอัตลักษณ์ของความเป็นไทย นักเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษาทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงนาฏศิลป์กลางแจ้ง เป็นการเปิดพื้นที่ให้เด็กทุกคนได้แสดงศักยภาพของทั้งนาฏศิลป์ไทยและสากล พร้อมปลูกฝังจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยควบคู่กับความตระหนักด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในฐานะมหาวิทยาลัยสีเขียวที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก

ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวทิ้งท้ายอย่างเรียบง่ายแต่ทรงพลังว่า “วัฒนธรรม คือ รากเหง้าของคนไทย นาฏศิลป์ไทยสะท้อนความประณีตของชีวิต ทั้งท่ารำ เครื่องแต่งกาย และเรื่องราว ที่สอดแทรกคตินิยม การเรียนรู้ผ่านการแสดงทำให้เด็กจดจำ เข้าใจ และซึมซับได้ลึกกว่าการเรียนรู้จากตำราเพียงอย่างเดียว”

นาฏศิลป์ไทยไม่ใช่เพียงศิลปะการแสดงบนเวที หากคือกระบวนการหล่อหลอมตัวตน ฝึกวินัย สร้างบุคลิกภาพที่อ่อนน้อม จิตใจที่อ่อนโยน และความมั่นใจที่ค่อยๆ เติบโตจากภายใน มรดกทางวัฒนธรรมไทยจึงไม่ได้หยุดนิ่งอยู่ในพิพิธภัณฑ์ แต่ยังมีลมหายใจ มีการเติบโต และถูกส่งต่ออย่างงดงามผ่านหัวใจของเด็กๆ สาริตเกษตร จากรุ่นสู่รุ่นตลอดมา 🇓🇓





## วัดปทุมวนาราม ศาสนสถานเก่าแก่กลางกรุง

หนึ่งในวัดศักดิ์สิทธิ์ดังมาช้านานที่เดินทางไปถึงง่ายที่สุดในกรุงเทพมหานคร ย่อมต้องมีชื่อ วัดปทุมวนาราม เป็นแน่ เพราะชนสงฆ์สาธุชนทุกรูปแบบแทบจะส่งลงด้านหน้า ทั้งยังเป็นวัดเดียวในกรุงเทพมหานครที่จัดประเพณีแห่ปราสาทผึ้ง ประเพณีเก่าแก่ของชาวลาวในช่วงเทศกาลออกพรรษา

ย้อนประวัติวัดแห่งนี้กันสักหน่อย วัดปทุมวนารามสร้างขึ้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ แต่เดิมบริเวณนี้เป็นพื้นที่นาหลวงที่ทรงมีพระราชประสงค์ให้จัดทำเป็นรมณีสถาน หรือสถานตากอากาศนอกพระนคร โดยมีการขุดสระบัวขนาดใหญ่ ๒ สระ คือ สระใน (สำหรับเขตพระราชฐาน) และ สระนอก (สำหรับข้าราชการและราษฎรทั่วไป) และพระราชทานนามบริเวณนี้ว่า “ปทุมวัน”

ต่อมาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างวัดขึ้นบริเวณสระนอก เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี พระมเหสี และพระราชทานนามว่า “วัดปทุมวนาราม” แต่ชาวบ้านนิยมเรียกว่า วัดสระปทุม หรือ วัดสระ ในสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์มีชาวลาวที่ถูกกวาดต้อนมาจากเวียงจันทน์ตั้งแต่สมัยกบฏเจ้าอนุวงศ์ ได้มาอาศัยอยู่บริเวณนี้







เป็นจำนวนมาก รัชกาลที่ ๔ จึงทรงนิมนต์พระสงฆ์คณะลาวจากวัดบวรนิเวศวิหารมาเป็นเจ้าอาวาสรูปแรกของวัดนี้

การออกแบบแผนผังอาคารต่างๆ ของวัดปทุมวนารามเป็นแนวย้อนยุค ซึ่งรัชกาลที่ ๔ ทรงหยิบยืมแผนผังมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น และผสมผสานโพธิธรรม หรืออาคารที่สร้างล้อมรอบต้นพระศรีมหาโพธิ์เพิ่มเติมเข้าไป โดยเรียงอาคารสำคัญในแนวตะวันออก-ตะวันตก มีพระอุโบสถอยู่ฝั่งตะวันออกสุด ตามมาด้วยพระเจดีย์ พระวิหาร และโพธิธรรม

จุดเด่นของของวัดปทุมวนารามนั้นมีมากมาย แต่ที่สำคัญและไม่กล่าวถึงไม่ได้ ก็คือ

**พระอุโบสถ** พระอุโบสถเป็นอาคารหลังเล็กๆ ตามชนบทที่นิยมในสมัยอยุธยาซึ่งทำพระอุโบสถเล็กกว่าพระวิหาร หน้าบันเป็นรูปพระมหามงกุฎ トラพระบรมราชสัญลักษณ์ของรัชกาลที่ ๔ ด้านล่างตกแต่งด้วยรูปกบฏัว ล้อมรอบด้วยเสมาที่ผสมผสานทั้งแบบหลักที่กำแพงแก้วและแบบโบราณเสาพระอุโบสถ ภาพจิตรกรรมฝาผนังโดยรอบเล่าเรื่องราวสวรรค์ของพระอินทร์บนชั้นดาวดึงส์ ประกอบด้วยสระน้ำ ๔ สระ ได้แก่ นันทวัน ปารุสกัน จิตรลวัน มิสกวัน วาดเป็นภาพสระบัว มีเรืออยู่กลางสระ มีวิมานเทวดาล้อมรอบ ด้านหลังเป็นภาพดอกบัวขนาดใหญ่ ภายในมีนางอัปสร ๗ นาง ผ่นั่งระหว่างหน้าต่างเขียนภาพกิจวัตรของพระสงฆ์ เช่น ทำวัตร ศึกษาพระธรรม และอาณิสสังของการปฏิบัติธรรม





**พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์จากฝั่งลาว** วัดปทุมวนารามเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสำคัญจากศิลปะลาวล้านช้างถึง ๓ องค์ ได้แก่ **พระสายัน** พระพุทธรูปที่ชาวลาวเชื่อกันว่าเมื่อใดก็ตามที่เกิดฝนแล้งจะอัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้ออกมาเพื่อช่วยให้ฝนตก ซึ่งประดิษฐานอยู่ภายในพระอุโบสถ **พระแสน** พระพุทธรูปองค์สำคัญที่อัญเชิญมาจากประเทศลาว และ**พระเสริม** พระพุทธรูปซึ่งเป็นหนึ่งในพระพุทธรูปศิลปะล้านช้างที่งดงามที่สุดในประเทศไทย ประดิษฐานอยู่ภายในพระวิหาร

**พระวิหาร** อาคารขนาดใหญ่มีมุขยื่นออกมาข้างหน้า ด้านหน้าประดิษฐานอนุสาวรีย์เล็กๆ ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกและบรรจุอัฐิคุณหญิงมโนปกรณ์นิติธาดา ภริยานายกรัฐมนตรีคนแรกของประเทศไทย เป็นแท่งหินสี่เหลี่ยม หน้าสตรี ๔ ด้าน แต่ละด้านแสดงความสำรวมตา หู ปาก ใจ เพื่อเตือนใจผู้คน

**จิตรกรรมฝาผนังที่ไม่เหมือนใคร** วัดปทุมวนารามเป็นเพียงวัดเดียวที่เขียนจิตรกรรมฝาผนังเรื่อง**ศรีธรรมาชย** หรือเชียงเมียง ซึ่งเป็นนิทานที่แพร่หลายในไทยและลาว แทนที่จะเป็นพุทธประวัติหรือชาดกทั่วไป สะท้อนให้เห็นถึงกุศโลบายที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนกับวัดที่สร้างขึ้นใหม่นี้ดำเนินไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ยังมีภาพเขียนขบวนพยุหยาตราทางชลมารคในสมัยอดีตด้วย โดยจิตรกรรมที่กล่าวถึงนี้อยู่ภายในพระวิหารของวัด

**ภาพจิตรกรรมด้านหลังพระประธานในพระวิหาร** เป็นภาพพระพุทธรูปเจ้าเรียงกัน ๕ องค์ เหนือแถวพระพุทธรูปมีรูปอุณาโลมขนาดใหญ่ ได้แถวพระพุทธรูปมีพระพุทธรูปเจ้า ๕ องค์และสัตว์ ๕ ตัว โดยพระพุทธรูปตามความเชื่อของพุทธศาสนาแบบมหายานนี้ได้แก่พระธยานิพุทธเจ้า ซึ่งจะบันดาลให้เกิดพระพุทธรูปเจ้าและพระโพธิสัตว์ในแต่ละกัลป์ ส่วนรูปสัตว์ด้านล่างหมายถึงพระพุทธรูปเจ้าที่พระธยานิพุทธเจ้าสร้างขึ้นมา





**เสาของพระวิหาร** เสาตกแต่งด้วยรูปดอกบัว เสาที่อยู่ด้านในใกล้กับพระประธาน มีสีสว่าง เช่น สีขาว แต่ยิ่งถอยห่างออกมามากเท่าไร จะเห็นว่าสีของเสาจะยิ่งเข้มขึ้น จากขาว เหลือง แดง น้ำเงิน และดำ เหล่านี้คือปริศนาธรรมที่พบได้ในหลายวัดที่สร้าง โดยรัชกาลที่ ๔ ความหมายคือ สีที่สว่างเปรียบได้กับจิตใจที่บริสุทธิ์ใกล้กับพระศาสนา แต่ยิ่งอยู่ห่างออกมาจิตใจเริ่มมีมลทิน

**เจดีย์ทรงระฆัง** เจดีย์ประธานของวัด ลักษณะคล้ายกองข้าว

**โพธิ์พระ (อาคารคลุมต้นโพธิ์)** อาคารนี้อยู่ในผังสี่เหลี่ยมเปิดช่องตรงกลางให้ต้นโพธิ์ซึ่งได้รับหน่อมาจากลังกาแตกกิ่งก้านสาขา

**ลวดลายดอกบัว** เนื่องจากวัดนี้ชื่อวัดปทุมวนาราม ซึ่งแปลว่า ดอกบัว ดังนั้นงานประดับตกแต่งส่วนใหญ่ภายในวัด เช่น หน้าบัน กรอบซุ้ม ลายเสา บานประตู-หน้าต่าง จิตรกรรมฝาผนัง จึงออกแบบลวดลายเป็นปทุมหรือดอกบัว

**บริเวณด้านหลังวัดนอกกำแพง** เป็นที่ตั้งของโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่มีพระสถูปซึ่งประดิษฐานพระบรมอัฐิ พระราชสรวิงคาร และพระอัฐิของพระราชวงศ์ในราชสกุลมหิตลหลายพระองค์ อาทิ พระบรมราชสรวิงคารของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระทนต์ (ฟัน) ของสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า พระบรมราชสรวิงคารส่วนหนึ่งและพระตโจ (หนัง) ส่วนพระเศียรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล รัชกาลที่ ๘ พระอัฐิส่วนหนึ่งของพระโสณิ (สะโพก) ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ พระทนต์ และพระเกศาของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมพระนราธิวาสราชนครินทร์ บดินทรเชษฐภคินี

แม้จะเป็นวัดที่มีขนาดไม่ใหญ่ ทว่าคุณค่าทางประวัติศาสตร์ และรายละเอียดสารพันที่อัดแน่นอยู่ในทุกอณูของพื้นที่ ส่งให้วัดปทุมวนารามควรค่าแก่การมาเยี่ยมชม ทะนุบำรุง สืบสานรักษามรดกของแผ่นดินที่เรืองโรจน์นับแต่สมัยรัชกาลที่ ๔ ส่งต่อพลังและศรัทธาสู่พุทธศาสนิกชนชาวไทยในปัจจุบัน ซึ่งเชื่อแน่ว่าจะกลายเป็นสินทรัพย์ทางวัฒนธรรมที่ประเมินค่ามิได้ในชั้นรุ่นลูกหลานสืบไป ■





## สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์ ณ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ประทับคู่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ อาคารกรมพระศรีสวางควัฒน โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ และอาคารวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศรีสวางควัฒน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

ในการนี้ ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี องค์ประธาน และนายกสภाराวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เฝ้าทูลละอองพระบาทรับเสด็จและกราบบังคมทูลรายงานประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการจัดสร้างพระบรมราชานุสาวรีย์ทั้งสองแห่ง ใจความโดยสรุปว่า พระบรมราชานุสาวรีย์ทั้งสองแห่งจัดสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติทั้งสามพระองค์ ที่ทรงมีคุณูปการต่อปวงชนชาวไทย ทั้งในด้านการศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน การพยาบาล และการสาธารณสุขของประเทศไทย

จากนั้นทั้งสองพระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินไปยังหอจดหมายเหตุและพิพิธภัณฑ์ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ภายในอาคารวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศรีสวางควัฒน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ทรงฉายพระฉายาลักษณ์ร่วมกัน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานพระวโรกาสให้สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ทูลเกล้าฯ ถวายของที่ระลึกซึ่งเป็นภาพจิตรกรรมชื่อภาพ สองศรีพี่น้อง วาดโดย นายปัญญา วิจินธนสาร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (จิตรกรรม) ประจำปี ๒๕๕๗



ภาพจิตรกรรมนี้เป็นผลงานศิลปะแนว Pop Art ที่มีองค์ประกอบหลักเป็นภาพของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์ ศิลปินใช้สีสดใสหลากหลาย ทำให้ภาพดูว่าเรไร สดใส แสดงถึงความสนุกสนานเบิกบานใจของเนื้อหาในภาพ

# มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้รับรางวัล QS Stars ระดับสี่ดาว

ขอแสดงความยินดีกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) ซึ่งได้รับการประเมินคุณภาพจาก QS Stars Rating System ระบบประเมินมหาวิทยาลัยระดับโลกโดย Quacquarelli Symonds (QS)

ผลการประเมินในปีล่าสุดระบุว่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้รับคะแนนระดับสี่ดาวโดยรวม (Overall 4 Stars) พร้อมกัน

ห้าดาวในด้านการเรียนการสอน (Teaching) สิ่งอำนวยความสะดวก (Facilities) การมีงานทำของบัณฑิต (Employability) และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental Impact) ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพและคุณภาพการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยในทุกมิติ ทั้งในด้านวิชาการ การบริการ และความยั่งยืน

ในการนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เถกิง วงศ์ศิริโชติ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา ลีลาเกรียงศักดิ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตปัตตานี รองศาสตราจารย์ ดร.โอภาส เกาไศยารณณ์ ผู้อำนวยการสำนักทรัพยากรการเรียนรู้คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร และรองศาสตราจารย์ ดร.ไกล่รุ่ง สามานารถ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเคราะห์ข้อมูล เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมงาน QS Asia Pacific Summit 2025 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๔-๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ Korea University ประเทศเกาหลีใต้ เพื่อเข้ารับมอบประกาศนียบัตรรับรอง QS Stars จากผู้แทนของ QS ในครั้งนี้

รางวัลนี้เป็นอีกหนึ่งหลักฐานแห่งความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการยกระดับมาตรฐานสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำระดับโลก โดยมุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการ และการบริหารจัดการอย่างยั่งยืน เพื่อประโยชน์ของสังคมและประเทศชาติอย่างแท้จริง 🏆







## อาบป่า เยียวยาจิตใจ ในวันที่โลกหมุนไว

ทกวันนี้เรามีวิธีพักใจมากมาย ทั้ง สปา คาเฟ่ ดูหนัง ฟังเพลง แต่สิ่งหนึ่งที่คนทั่วโลกเริ่มโหยหามากขึ้น คือ “ความสงบที่ไม่ต้องทำอะไรเลย” และนี่เองที่ทำให้ การอาบป่า (Forest Bathing) กลายเป็นความนิยม เพราะไม่ต้องเดินทางไกล ไม่ต้องวางแผนมาก ไม่ต้องใช้พลังใดๆ แค่ปล่อยให้ธรรมชาติรอบตัวทำงาน แค่นั่งเข้าไปในพื้นที่สีเขียวเพียงไม่กี่ก้าว ก็เหมือนกดปุ่มรีเซ็ตให้จิตใจกลับมาเข้าที่อีกครั้ง และนี่คือเหตุผลที่การอาบป่ากลายเป็นกิจกรรมที่หลายคนหลงรัก

“ชินรินโยคุ” (Shinrin-yoku) หรือ การอาบป่า คือแนวทางการบำบัดที่ชวนให้เราใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่เพื่อออกกำลังกายหรือฟิตเนส แต่เพื่อดื่มด่ำบรรยากาศของป่า ผ่านทุกประสาทสัมผัส ให้ธรรมชาติค่อยๆ เยียวยาความ

เหนื่อยล้าและฟื้นคืนความสงบให้ทั้งร่างกายและจิตใจ

แนวคิดนี้ถือกำเนิดขึ้นในญี่ปุ่นราวปี ๒๕๒๓ โดย โทโมฮิเดะ อาคิยามะ (Tomohide

Akiyama) อดีตอธิบดีกรมป่าไม้ ผู้มองเห็นผลกระทบของสังคมที่เติบโตอย่างรวดเร็ว เศรษฐกิจเฟื่องฟู เทคโนโลยีรุดหน้า แต่ผู้คนกลับเผชิญความเครียดและภาวะหมดไฟจากวัฒนธรรมการทำงานหนักไม่หยุดหย่อน เขาเชื่อว่าการพาตัวเองกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติ คือทางออกที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังที่สุด

ในช่วงแรกยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับมากนัก จนกระทั่งปี ๒๕๔๕ ญี่ปุ่นได้จัดตั้งสมาคมป่าบำบัดขึ้น เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของป่ากับสุขภาพมนุษย์อย่างเป็นระบบ

ในปี ๒๕๔๘ ทีมวิจัยได้เปิดตัว การศึกษาเกี่ยวกับการอาบป่า อย่างจริงจังเป็นครั้งแรก และผลการวิจัยก็กลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ทำให้แนวคิด Forest Bathing ถูกเผยแพร่ไปยังโลกตะวันตก และกลายเป็น

เป็นกิจกรรมที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย

ทุกวันนี้การอาบป่าถูกมองว่าไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมสบายๆ ในวันหยุด แต่คือศาสตร์การดูแลใจและกายรูปแบบหนึ่ง

### Shinrin-yoku:

#### ศาสตร์ญี่ปุ่นที่ชวนเรากลับไปพึ่งธรรมชาติ

หลายคนอาจสงสัยว่า “ก็เราเดินป่า ปีนเขา วิ่งเทรลในป่ากันอยู่แล้ว นี่ก็เหมือนอาบป่าไหม?” คำตอบคือ “ไม่เหมือนกันเลย”

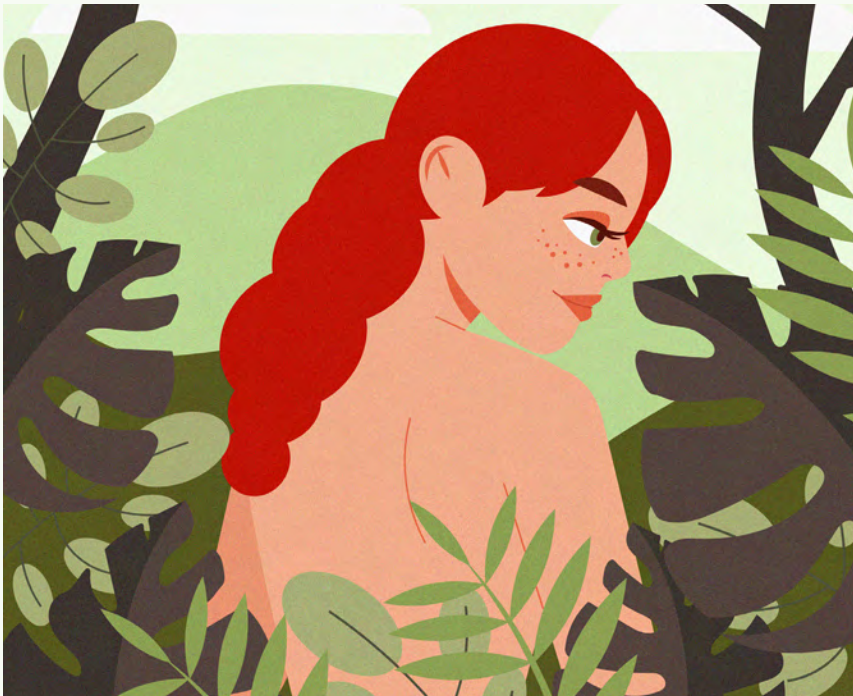
การอาบป่า ไม่ใช่การออกกำลังกาย ไม่ใช่การผจญภัย และไม่ได้เน้นให้เราเผาผลาญพลังงาน แต่เป็นการ “อยู่กับธรรมชาติอย่างตั้งใจ” แบบที่ให้ตัวเองช้าลง และเปิดประสาทสัมผัสทั้งห้าให้ทำงานอย่างเต็มที่ ต่างจากกิจกรรมในป่าที่เรามักมุ่งไปยังเป้าหมายยอดเขา เส้นชัย หรือเส้นทาง การอาบป่าไม่มีเป้าหมายใดๆ เลย นอกจากการฟังธรรมชาติ และฟังหัวใจตัวเองไปพร้อมกัน

### ปรับสมดุลร่างกายกลับสู่ภาวะธรรมชาติ

กุญแจสำคัญในการปลดล็อกพลังแห่งป่าอยู่ที่การเปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้ธรรมชาติเข้ามาสัมผัสเราอย่างตรงไปตรงมา เสียง สี กลิ่น รส และผิวสัมผัส ทุกองค์ประกอบของป่าคือ “โค้ดลับ” ที่ปลดล็อกระบบร่างกายให้กลับสู่จังหวะธรรมชาติของมนุษย์อีกครั้ง

เมื่ออย่างเท้าเข้าสู่พื้นที่สีเขียว ร่างกายมนุษย์จะตอบสนองทันทีโดยอัตโนมัติ สิ่งแรกที่เปลี่ยนแปลงคือการมองเห็น เคนสีเขียวจำนวนมากที่ต่างกันเพียงเล็กน้อยมีผลลดความตึงเครียดของสมองอย่างชัดเจน แสงที่ลอดผ่านใบไม้สร้างเงาเคลื่อนไหวอ่อนโยนบนพื้น ซึ่งนักวิจัยพบว่าช่วยปรับระบบประสาทอัตโนมัติให้คลายตัว

**ด้านกลิ่น** ป่าคือแหล่งรวมของจุลินทรีย์และสารอินทรีย์ระเหยที่ทำให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข ต้นไม้ยังปล่อย สารไฟโตไนไซด์ (Phytoncides) สารธรรมชาติที่พืชใช้ป้องกันตัวเอง แต่เมื่อมนุษย์สูดดมกลับเกิดผลทางสุขภาพที่น่าทึ่ง ระดับคอร์ติซอล (ความเครียด) ลดลง อัตราการเต้นของหัวใจนิ่งขึ้น และเซลล์ภูมิคุ้มกันบางชนิดทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม





ประสาทสัมผัสทางการได้ยินก็ทำงานอย่างสำคัญ เสียงใบไม้ เสียงลม และเสียงของชีวิตเล็กๆ ในระบบนิเวศ ล้วนมีความถี่ที่ช่วยให้สมองเข้าสู่โหมดจดจ่ออย่างผ่อนคลาย นักประสาทวิทยาชี้ชัดว่าเสียงธรรมชาติสามารถลดกิจกรรมของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความกังวลได้อย่างเป็นรูปธรรม

**การสัมผัส** ร่างกายตอบรับได้รวดเร็วที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการวางมือบนผิวดินไม้ เดินเท้าเปล่าบนดิน หรือเพียงแค่นั่งอยู่ในพื้นที่ธรรมชาติ ผิวลัมผัสเหล่านี้มีผลต่อระบบประสาทที่ควบคุมการรับรู้ความรู้สึกโดยตรง ช่วยลดความดันโลหิต เพิ่มสมาธิ และทำให้จิตใจนิ่งขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อทุกประสาทสัมผัสทำงานประสานกัน สิ่งที่เกิดขึ้นคือภาวะสงบเรียบง่ายแต่ทรงพลัง สภาวะที่มนุษย์คุ้นเคยมาแต่กำเนิด เป็นการกลับบ้านของร่างกายและหัวใจโดยไม่ต้องเดินทางไกล เพียงแค่เปิดรับธรรมชาติให้เข้ามาอีกครั้งเท่านั้น

### ไม่ต้องอยู่ในป่าลึกก็อาบป่าได้

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การอาบป่าแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ก็เพราะไม่จำเป็นต้องทำในป่าดิบหรือพื้นที่

อนุรักษ์เท่านั้น การปรับตัวให้อยู่กับธรรมชาติเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้แทบทุกที่ที่มีต้นไม้เพียงหนึ่งต้น

การเดินอย่างช้าๆ ในสวนสาธารณะ การนั่งที่ระเบียงแล้วมองต้นไม้ หรือแม้แต่การจัดมุมสีเขียวขนาดเล็กในบ้าน ล้วนเป็นรูปแบบของการอาบป่าในระดับเบื้องต้น สิ่งสำคัญไม่ใช่สถานที่ แต่คือการเปิดประสาทสัมผัสรับสภาพแวดล้อมโดยไม่เร่งรัดตัวเอง

### บทเรียนจากธรรมชาติ

แม้การอาบป่าจะดูเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพ แต่หลายคนกลับพบว่ามันคือบทเรียนเรื่องจังหวะชีวิตมากกว่า เมื่อเราอยู่กับธรรมชาติแบบไม่ต้องเร่งรีบ ความกดดันค่อยๆ คลี่ออก เสียงของป่าช่วยกลบเสียงรบกวนในใจ และทำให้เราได้ยินตัวเองชัดขึ้น

การอนุญาตให้ตัวเองช้าลงเพียงเล็กน้อย อาจเป็นการพักที่จำเป็นที่สุด การอาบป่าจึงไม่ใช่แค่กิจกรรม แต่คือการทบทวนความสัมพันธ์ทั้งกับธรรมชาติและกับตัวเราเอง บางครั้งพื้นที่เงียบที่มีเพียงต้นไม้และลมอ่อน ก็เพียงพอให้เรากลับมาหายใจเต็มปอดอีกครั้ง และธรรมชาติเองก็ดูจะบอกว่า **“เราพักได้เสมอ แค่ให้ออกาสตัวเอง”** 🌿





## พิพิธภัณฑ์การไฟฟ้าไทย ในอาคารเก่าอายุ ๑๐๐ ปี



**พ**ิพิธภัณฑสถานกลางใจเมืองกรุงแห่งล่าสุด ขึ้นมาด้วยการนำอาคารเก่าอายุร้อยปีมาบูรณะใหม่ด้วยกรรมวิธีสุดทันสมัย ตื่นใจด้วยการใช้เทคโนโลยีผสมผสานกับการจัดแสดงของเก่าทรงคุณค่า และให้ผู้เข้าชมมีส่วนร่วมรวบรวมรอยยิ้มไปด้วยกัน สนุกสนานเพลิดเพลินได้ทั้งครอบครัว ที่นี่คือ **MEA SPARK พิพิธภัณฑ์การไฟฟ้าไทย**

แต่เดิมมีชื่อเรียกว่า “อาคาร ๑” การไฟฟ้านครหลวง เขตวัดเลียบ มีความสำคัญในฐานะที่เป็นอาคารสำนักงานสมัยใหม่แห่งแรกของสยาม ก่อสร้างโดยบริษัท ไฟฟ้าสยาม จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทเอกชนชาวเดนมาร์ก ดำเนินธุรกิจในการผลิตจำหน่าย ติดตั้งระบบไฟฟ้า จำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า เติมน้ำมันไฟฟ้า และกิจการดับเพลิง สร้างเสร็จ ในปี พ.ศ. ๒๔๕๙ แทนอาคารหลังเดิมซึ่งเป็นอาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ สะท้อนให้เห็น





ถึงคุณค่าภูมิปัญญาและเทคโนโลยีการก่อสร้างที่ทันสมัย เป็นยุคแรกของการใช้คอนกรีตเสริมเหล็ก หรือในสมัยนั้นเรียกว่า เฟอโรคอนกรีต (Ferro-concrete) ตกแต่งอาคารที่งามสง่าด้วยศิลปกรรมแบบยุโรป เช่น ปูนปั้น ภาพจิตรกรรม นอกจากนั้นยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาในการวางระบบวิศวกรรม ทั้งระบบไฟฟ้า และระบบสุขาภิบาล ซึ่งถือว่าเป็นวิทยาการล้ำหน้าในสมัยนั้น

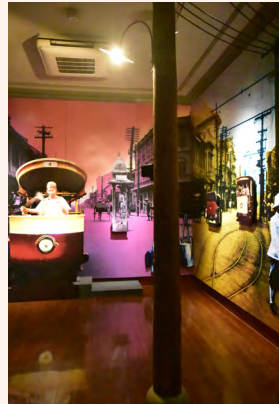
## กว่าจะเป็น MEA SPARK

พิพิธภัณฑ์การไฟฟ้าไทย ต้องบูรณาการความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านการอนุรักษ์และพัฒนาตามมาตรฐานอาคารสาธารณะ จากคณะทำงานและที่ปรึกษาในหลากหลายสาขา อาทิ สถาปัตยกรรม วิศวกรรม ศิลปกรรม เพื่อให้บรรลุภารกิจการบูรณะอาคารเก่า ให้เป็นสถานที่จุดประกายการเรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด และส่งมอบความภาคภูมิใจของชาวการไฟฟ้านครหลวง สู่ความภาคภูมิใจของคนไทยทุกคน เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ โดย สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดพิพิธภัณฑ์เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

## จัดแสดงสามชั้นตระการตา

พิพิธภัณฑ์ MEA SPARK แบ่งพื้นที่จัดแสดงออกเป็น ๓ ชั้นหลัก ได้แก่ ชั้นที่ ๑ แสงแห่งอนาคต ชั้นที่ ๒ แสงแห่งความยั่งยืน และชั้นที่ ๓ แสงแรกแห่งสยาม ทว่าก่อนจะตามวิทยากรผู้นำชมขึ้นไปสำรวจแต่ละชั้น อย่าลืมหักการระอุนสุวริย์จอมพล มหาอำมาตย์เอกเจ้าพระยาสุรศักดิ์มนตรี (เจิม แสง-ชูโต) ผู้ริเริ่มนำระบบไฟฟ้ามาใช้ในประเทศไทย และได้รับการยกย่องเป็น บิดาแห่งการไฟฟ้าไทย ซึ่งอยู่บริเวณด้านหน้าอาคารกันก่อน





ในชั้นที่ ๑ บอกเล่าอดีตของอาคาร ๑ การไฟฟ้านครหลวง เขตวัดเลียบ และขั้นตอนการบูรณะอาคาร และงานบูรณะภาพลายเขียนสีอาคาร ก่อนเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์การไฟฟ้าไทย ผ่านโปสเตอร์ วัตถุ โบราณวัตถุ และแบบจำลอง ในชั้นนี้เราจะได้นั่งเล่นกับห้องแสงแห่งอนาคต ซึ่งใช้แสง สี และไฟระยิบระยับ เล่าเรื่องราวอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของการไฟฟ้า

เดินขึ้นบันไดไปยังชั้นที่ ๒ เราจะได้พบกับโรงไฟฟ้าแห่งที่สองของพระนคร คือ โรงไฟฟ้าหลวงสามเสน มีคลิปเกี่ยวกับการก่อสร้างและใช้งานโรงไฟฟ้า รวมถึงความเจริญของบ้านเมือง จากกิจการไฟฟ้า แผนที่แสดงการส่งไฟ กระทั่งตู้ไม้ที่เปิดออกมาจะเห็นการใช้ประโยชน์จากไฟฟ้าเพื่อกิจการต่างๆ ในสมัยนั้น

ในชั้นนี้เราจะได้ทดลองเข้ามาอยู่ใน ห้องหลุมหลบภัย จำลองบรรยากาศสงครามโลกครั้งที่ ๒ โรงไฟฟ้าวัดเลียบและโรงไฟฟ้า



หลวงสามเสนถูกระเบิดเสียหายยับเยิน เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๘ ทำให้ทั้งเมืองกลับสู่ความมืดมิด เมื่อระเบิดสงบลงเจ้าหน้าที่และชาวบ้านต่างช่วยกันซ่อมแซมโรงไฟฟ้าทั้งสองแห่งเพื่อให้กลับมาผลิตและจ่ายกระแสไฟฟ้าได้อีกครั้ง

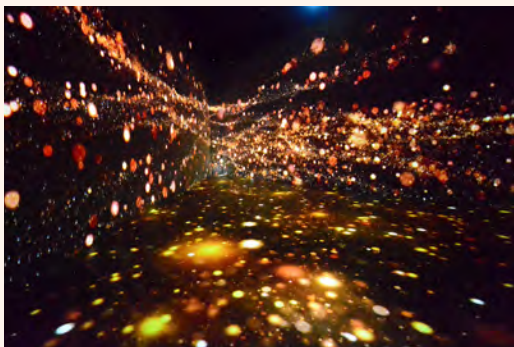
การจำลองบรรยากาศในห้องนี้เสมือนจริงมาก ประกายไฟจากเครื่องบินรบบนกระเจกเพดานเหนือศีรษะเผาทำลายพื้นดินเบื้องล่าง รวากับได้ยินเสียงกริรร้องของสงครามที่มีแต่ผู้เสียหาย ไม่มีผู้ใดได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงเลย

ชั้นที่ ๒ อีกเช่นกันเราจะได้เข้าไปอยู่ใน ห้องยุทธศาสตร์ หรือห้องประชุมของผู้บริหารเพื่อหารือและกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ในการพัฒนาบนผนังมีภาพของผู้ว่าการ กพท. ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ชุดโต๊ะเก้าอี้ประชุม รวมทั้งภาพจิตรกรรมบนเพดานที่วิจิตรงดงามเป็นอย่างยิ่ง

ชั้นมาชั้นบนสุด ชั้นที่ ๓ จุดเด่นของชั้นนี้คือ จุดชมพระปรางค์วัดเลียบ (วัดราชบูรณราชวรวิหาร) สร้างตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนปลาย ห้องบางกอกได้แสงประทับใจ บอกเล่าวิถีชีวิตของคนในยุคก่อนมีไฟฟ้า โดยการใช้ตะเกียงน้ำมัน และแสงจากธรรมชาติอย่าง

แสงจันทร์ ห้องผจญภัยทะลุมิติเวลา พาชมวิถีทัศน์บอกเล่าเรื่องราวไฟฟ้าและการผลิตกระแสไฟฟ้าผ่านบุคคลสำคัญสองท่าน คือ หมอบริดเลย์ และ จอมพลเจ้าพระยาสุรศักดิ์มนตรี เจริญ แสงชูโต) ซึ่งขณะนั้นยังมีบรรดาศักดิ์เป็น “ เจ้าหมื่นไวยวรนาถ” โดยนำเงินที่ได้มาจากการขายที่ดิน





ไปซื้อเครื่องกำเนิดไฟฟ้าจากประเทศอังกฤษ

ในห้องนี้เราจะได้ย้อนเวลากลับไปสู่วันที่ประเทศไทยมีไฟฟ้าใช้ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๔๒๗ ณ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท พระบรมมหาราชวัง โดยจอมพล เจ้าพระยาสุรศักดิ์มนตรี (เจิม แสง-ชูโต) เป็นผู้ให้นำเครื่องกำเนิดไฟฟ้ามาจากประเทศอังกฤษเพื่อใช้ในการติดตั้งครั้งแรก แทนการใช้ตะเกียงน้ำมัน กิจกรรมไฟฟ้าสยาม จำลองบรรยากาศที่ประเทศไทยเริ่มมีไฟฟ้าใช้ทุกครัวเรือน โดยมีนายฝรั่งชื่อว่า นายอ็อก เวสเดนโฮลซ์ เป็นคนเริ่มทำโรงงานไฟฟ้าเจ้าแรกในไทย ห้องนี้มีลูกเล่นให้ดูภาพถ่ายจริงในสมัยนั้นออกมาดูด้วย

และแบบจำลองอาคารจักรโรงไฟฟ้าวัดเลียบขนาดใหญ่ แสดงให้เห็นถึงการผลิตไฟฟ้าในอดีตโดยใช้เกลบเป็นเชื้อเพลิง ลำเลียงโดยเรือจากคลองโอ่งอ่างเพื่อเข้ามายังโรงไฟฟ้าวัดเลียบ เมื่อผลิตเสร็จก็จำหน่ายไปยังพื้นที่ต่างๆ ทั้งฝั่งพระนครและธนบุรี ส่วนสาเหตุที่เลือกสร้างโรงไฟฟ้าวัดเลียบ ริมคลองโอ่งอ่าง เพราะพื้นที่อยู่ใจกลางพระนคร สะดวกแก่การเดินสายจำหน่ายกระแสไฟฟ้า ทั้งยังใกล้แม่น้ำเจ้าพระยา สะดวกแก่การขนส่งเกลบซึ่งเป็นเชื้อเพลิงในการผลิตกระแสไฟฟ้า รวมทั้งอุปกรณ์อื่นๆ ที่มีน้ำหนัก

มาก ในห้องนี้ยังมีห้องจำลองเครื่องปั่นไฟ จัดแสดงเครื่องปั่นไฟแบบดั้งเดิมที่เคยใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าในโรงไฟฟ้าวัดเลียบ ผู้ชมลองหมุนให้ไฟติดได้ด้วย

เมื่อชมเสร็จยังไม่อึ้ง ด้านนอกมีโรงราง (เคลื่อนไหวไม่ได้) ให้นั่งชมวิวบางกอกที่เลื่อนไประดับสายตา ดูถ่ายภาพย้อนยุค และของที่ระลึกหน้าตาน่ารักน่าใช้ ส่งท้ายการเข้าชมได้ประทับใจมาก

### MEA SPARK พิพิธภัณฑ์การไฟฟ้าไทย

เปิดให้เข้าชม: อังคาร - อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)  
ตั้งแต่ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. มีรอบนำชมทุก ๓๐ นาที  
ตรวจสอบคิวเข้าชมหรือจองบัตรล่วงหน้าได้ที่  
[measpark.mea.or.th](http://measpark.mea.or.th) 📍





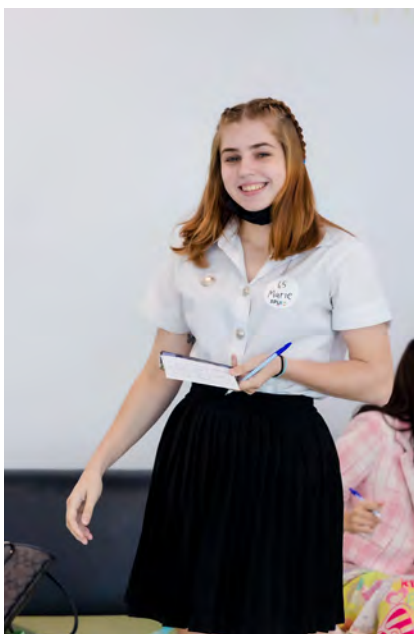
## มารี ไฮน์ซ์ มวยไทย คือพื้นที่ปลอดภัย

**ก**ารเดินทางมาสู่ประเทศไทยของ มารี ไฮน์ซ์ (Marie Heinz) ชาวลักเซมเบิร์ก ไม่ได้เป็นเพียงแค่การท่องเที่ยว แต่คือการเดินทางเพื่อค้นพบความแข็งแกร่ง การเยียวยา และบ้านหลังใหม่ที่เธอรู้สึกอบอุ่นในหัวใจ

### จากความสูญเสีย สู่อะบิบาลใจ

“ฉันเริ่มหัดมวยไทยตอนอายุ ๑๖ ปี” มารีเล่าให้ฟังพร้อมรอยยิ้มที่แฝงด้วยความทรงจำ “ตอนนั้นพี่สาวของฉันเพิ่งเสียชีวิต ฉันกำลังมองหาอะไรสักอย่างที่จะช่วยให้รับมือกับความรู้สึกและทำให้จิตใจปลอดภัยไปรง มวยไทยกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยของฉัน”





การฝึกฝนไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย แต่เป็นการบำบัดอย่างลึกซึ้ง ความทุ่มเทในแต่ละวันนำพาเธอมาสู่จุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ของชีวิต นั่นคือการตัดสินใจย้ายมาอยู่ประเทศไทยเพื่อเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยศรีปทุมและทุ่มเทให้กับกีฬาที่เปลี่ยนชีวิตเธอ

“ฉันรักมวยไทยเพราะมันสอนให้ฉันมีวินัย ความแข็งแกร่ง และความมั่นใจ มวยไทยให้เป้าหมายในชีวิต และให้บ้านหลังใหม่กับฉันด้วย”

## เอเชียโลกใบใหม่

ก่อนก้าวเท้ามาถึงดินแดนไทยในจินตนาการของมารีไม่ห่างไกลจากบ้านเกิดนัก “ฉันคิดว่าคงจะรู้สึกคล้ายๆ กับบ้าน แต่เมื่อมาถึงจริงๆ ฉันก็ตระหนักว่าทุกอย่างแตกต่างออกไปอย่างสวยงาม”

เธอเปรียบเทียบให้เห็นภาพ “ที่ลักเซมเบิร์ก ชีวิตมีความเรียบง่าย เป็นระเบียบ และค่อนข้างเล็ก แต่ที่ประเทศไทยเต็มไปด้วยพลังชีวิต ถนนที่คึกคัก ตลาดที่มีเสียงดัง รถมอเตอร์ไซด์ไปทั่ว อากาศ อาหาร วิถีชีวิต ทุกอย่างแตกต่างไปหมดเลย” แม้ทุกอย่างจะแตกต่าง เธอก็กลับตกหลุมรักประเทศไทยได้อย่างรวดเร็ว





## บ้านหลังใหม่สุดอบอุ่นและ...เด็ด!

สิ่งที่ทำให้มารีรู้สึกซึ้งอกทางวัฒนธรรมมากที่สุดในตอนแรกคือ “อาหาร” โดยเฉพาะความเผ็ดและรสชาติเข้มข้นที่เธอไม่เคยชิน แต่สิ่งที่ช่วยให้ปรับตัวได้อย่างรวดเร็วคือ ความอบอุ่นของคนไทย

“คนไทยช่วยเหลือกันจากใจจริงแม้จะไม่รู้จักกันก็ตาม สิ่งนี้ทำให้การปรับตัวของฉันง่ายขึ้นมาก”

## นักศึกษาและนักสร้างคอนเทนต์

ปัจจุบันมารีกำลังอยู่ในช่วงฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บที่เข่า แต่ความฝันในการกลับไปชกมวยยังคงอยู่ในใจเสมอ “เมื่อหายดีแล้ว ฉันอยากกลับไปชกอีกครั้ง” และนอกจากวงการมวยแล้ว เธอยังใกล้จะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยศรีปทุมอีกด้วย

## แบ่งปันชีวิตประจำวันในโซเชียลมีเดีย

บนแพลตฟอร์ม TikTok (Marie\_Heinz) และ Instagram (mariedeslysheinz) มารีแบ่งปันชีวิตประจำวันในประเทศไทย ช่วงเวลาการฝึกมวยไทย และคอนเทนต์สนุกๆ

“ช่วงโควิด-๑๙ ฉันทำดีท็อกเล่นๆ โดยไม่คิดว่าจะมีใครดู แต่คนเริ่มติดตามเพราะฉันพูดภาษาไทยและภาษาอีสานได้ และเพราะฉันเป็นคนชอบสร้างเสียงหัวเราะ จนมีผู้ติดตามเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ฉันสร้างคอนเทนต์ต่อไป”





## เรียนรู้ภาษาจากชีวิตและเสียงเพลง

มารีไม่เคยเรียนภาษาไทยในห้องเรียนอย่างเป็นทางการ เธอเรียนรู้ทุกอย่างจากคนรอบตัว โดยเฉพาะเพื่อน ๆ ในค่ายมวย “ฉันพูดภาษาไทยได้เกือบ ๑๐๐% อ่านออกได้ดี เขียนในโทรศัพท์ได้ แต่เขียนมือยังไม่ค่อยช่ำชอง” คำไทยที่เธอชอบที่สุดคือภาษาอีสานคำว่า “อีล้า” เพราะเป็นคำที่ดูน่ารัก ชี้เล่น และมีอัตลักษณ์ วิธีการฝึกภาษาที่เธอชอบที่สุดคือการดูหนัง ฟังเพลงไทย และร้องเพลงไปด้วย “ฉันรักดนตรี การเรียนภาษาไทยผ่านเพลงทำให้สนุกและเป็นธรรมชาติ”



## ความเมตตาของคนไทยคือที่สุด

บรรยากาศ วัฒนธรรม โดยเฉพาะความอบอุ่นของคนไทย คนไทยช่วยเหลือกันจากใจจริงโดยไม่คาดหวังอะไรตอบแทน และนี่คือสิ่งที่เธอหวังให้คนไทยรักษาไว้ตลอดไป

“ฉันหวังว่าความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่นี้จะคงอยู่ตลอดไป เพราะมันคือสิ่งที่ทำให้ประเทศไทยมีความหมายมากสำหรับฉัน และชาวต่างชาติเป็นจำนวนมาก”

เรื่องราวของมารีในการเดินทางข้ามทวีปมาเพื่อเรียนรู้มวยไทยพิสูจน์ให้เห็นว่ากีฬานั้นสามารถให้ได้มากกว่าการได้ออกกำลังกาย สามารถเป็นห้องเรียนที่สอนให้เธอรู้จักความแข็งแกร่ง ทั้งการใช้ภาษาไทยจากเพื่อน ๆ ในค่ายมวย ได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่ลึกซึ้ง และความอบอุ่นของคนไทยก็ช่วยให้เด็กสาวจากแดนไกลได้ค้นพบบ้านหลังใหม่ของเธอในที่สุด

ติดตามมารีต่อได้ TikTok (Marie\_Heinz) และ Instagram (mariedeslysheinz) 📺





## รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล

มูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้รับพระบรมราชานุญาตจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ให้จัดตั้งขึ้น เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ด้วยการริเริ่มของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในวโรกาสเฉลิมฉลองวันคล้ายวันพระราชสมภพ ในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ครบ ๑๐๐ ปี วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ เพื่อดำเนินการมอบรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล ถวายแด่พระราชอนุสรณ์ และเพื่อเผยแพร่พระราชเกียรติคุณแห่งสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “องค์บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันและการสาธารณสุขของไทย”

รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล เป็นรางวัลระดับนานาชาติ มอบให้บุคคลหรือองค์กรที่มีผลงานดีเด่นด้านการแพทย์ ๑ รางวัล และสาธารณสุขเพื่อมนุษยชาติ



๑ รางวัลทุกปี โดยมีการประกาศผลในช่วงเดือนพฤศจิกายน และมีพิธีพระราชทานรางวัลในช่วงเดือนมกราคมของปีถัดไป

สำหรับผู้ที่ได้รับรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล ประจำปี ๒๕๖๘ ได้แก่ นายแพทย์เทอร์รี่ ดีน คิง (Terry Dean King, MD.) สาขาการแพทย์ และศาสตราจารย์นายแพทย์วอลเตอร์ ซี. วิลเลตต์ (Prof. Walter C. Willett, MD, MPH, DrPH) สาขาการสาธารณสุข โดยเมื่อวันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระ

กรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จออกแทนพระองค์ พระราชทานพระราชวโรกาสให้ผู้ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล ประจำปี ๒๕๖๘ เฝ้าทูลละอองพระบาทรับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิตล ณ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง





## ประวัติและผลงานของผู้ได้รับรางวัล ประจำปี ๒๕๖๘

นายแพทย์ เทอร์รี ดิน คิง กุมารแพทย์โรคหัวใจ และแพทย์อาวุโส โรงพยาบาลเด็กกอสส์เนอร์ รัฐหลุยเซียนา สหรัฐอเมริกา : สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเท็กซัส สหรัฐอเมริกา ฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทางเป็นกุมารแพทย์ และเป็นกุมารแพทย์โรคหัวใจ ณ มหาวิทยาลัยดุค รัฐนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา จบแล้วประกอบวิชาชีพเวชกรรม ณ เมืองเวสต์ มอนโร รัฐหลุยเซียนา

นายแพทย์เทอร์รี ดิน คิง เป็นแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ มีความสนใจเรื่องการรักษาแบบรุกรานน้อย (Minimally Invasive Treatment) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ไขความผิดปกติของหัวใจพิการแต่กำเนิดโดยไม่ต้องรับการผ่าตัด ผลงานวิจัยและประสบการณ์ทางคลินิกของท่าน ได้วางรากฐานให้แก่การพัฒนาแนวทางการรักษาโรคหัวใจที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ศาสตราจารย์นายแพทย์ วอลเตอร์ ซี. วิลเล็ทต์ ศาสตราจารย์สาขาการระบาดวิทยาและโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา : สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต และสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ปฏิบัติงานเป็นอาจารย์อยู่ในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย คาร์ เอ ซาลาม สหสาธารณรัฐแทนซาเนีย อยู่ ๓ ปี กลับมาเป็นอาจารย์สาขาวิชาระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ฮาร์วาร์ด

หนึ่งในผลงานสำคัญคือการพบหลักฐานเชิงประจักษ์เป็นครั้งแรกว่า การบริโภคไขมันทรานส์ (trans fats) มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหลอดเลือดหัวใจ ผลของการค้นพบนี้นำไปสู่การออกข้อบังคับห้ามใช้ไขมันทรานส์ในหลายประเทศทั่วโลก และเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้แก่องค์การอนามัยโลกในการจัดตั้งโครงการเพื่อขจัดไขมันทรานส์ซึ่งคาดว่าจะช่วยป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคหัวใจได้กว่า ๒๕๐,๐๐๐ รายต่อปี

ผลการศึกษาของศาสตราจารย์นายแพทย์ วิลเล็ทต์ ย้ำหลักการสำคัญที่ว่า โรคเรื้อรังส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ รวมถึงโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ด้วยการปรับปรุงพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิต ในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ศาสตราจารย์นายแพทย์วิลเล็ทต์ ได้เสนอแนวคิด “อาหารเพื่อสุขภาพของโลก (Planetary Health Diet)” ซึ่งสามารถลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้มากถึง ร้อยละ ๓๐ หรือเทียบเท่ากับการช่วยชีวิตมนุษย์ได้กว่า ๑๕ ล้านคนต่อปี

จากคุณูปการอันล้ำค่าและผลงานที่ก้าวล้ำในการวิจัยด้านโภชนาการ ส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชากรโลกและการกำหนดนโยบายสาธารณสุขเพื่อการป้องกันโรค ก่อประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของผู้คนนับร้อยล้านคนทั่วโลก

รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ถือเป็นรางวัลสำคัญที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลและแสดงความมุ่งมั่นของประเทศไทย ในการส่งเสริมความก้าวหน้าทางการแพทย์เพื่อประโยชน์ของมนุษยชาติอย่างแท้จริง



## ศุภชัย เจียรวนนท์ ซีอีโอซีพี ร่วมสร้างอนาคตเด็กไทย มอบศูนย์ปฏิบัติธรรมและ ศูนย์การเรียนรู้สมัยใหม่แก่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ๒๕๖๔

นายศุภชัย เจียรวนนท์ ประธานคณะผู้บริหาร เครือเจริญโภคภัณฑ์ เป็นประธานร่วมกับ นางอภิญญา ชมภูมาศ อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน ในพิธี จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๔ ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพฯ ภายใต้แนวคิด “ซีพี ร้อยเรียงความดี...ส่งต่อรัก ปันรอยยิ้ม” โดยนายศุภชัยได้มอบ อาคารปฏิบัติธรรม “ปลูกปัญญาธรรม” และศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Learning Center) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากทุนส่วนตัวของนายศุภชัย เพื่อส่งต่อโอกาสทางการเรียนรู้และการพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งด้านสติปัญญา คุณธรรม และทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑

โอกาสนี้ยังได้รับเกียรติจากนางบุษดี เจียรวนนท์ รองประธานกรรมการ มูลนิธิศุภชัย-บุษดี เจียรวนนท์ นางกมลนันท์ เจียรวนนท์ โสภณพนิช ผู้อำนวยการฝ่ายกลยุทธ์ด้านความยั่งยืน บมจ.ทรู คอร์ปอเรชั่น



และ นายแซนเดอร์ เจียรวนนท์ พร้อมคณะผู้บริหาร ระดับสูงจากทุกกลุ่มธุรกิจเครือเจริญโภคภัณฑ์ อาทิ นายประสิทธิ์ บุญดวงประเสริฐ ประธานคณะผู้บริหาร บมจ. เจริญโภคภัณฑ์อาหาร (ซีพีเอฟ) ดร.ธีระพล ถนอมศักดิ์ยุทธ ประธานคณะผู้บริหาร ด้านความยั่งยืนองค์กร และการพัฒนากลยุทธ์ เครือเจริญโภคภัณฑ์ นางศิริพร เดชสิงห์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารสายงานความยั่งยืนและสื่อสารองค์กร บมจ. ซีพี แอ็กซ์ตรา (แม็คโคร-โลตัส) ดร.เนตรชนก



วิภาตะศิลป์ ห้วยหน้าสาขางานด้านความยั่งยืนองค์กร บมจ. ทู คอร์ปอเรชั่น นายเทียนชัย จุฬพัฒนกุล รองกรรมการผู้จัดการ สำนักสื่อสารองค์กรและกิจกรรม เพื่อสังคม ภารกิจพิชิตบรรพจร ข้าว ขนส่งและบริการ เป็นต้น เข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง และร่วมกิจกรรม สร้างสรรค์กับเยาวชนกว่า ๓๐๐ คน อาทิ เวิร์กช็อป แต่งหน้าเค้ก การมอบรางวัลประกวดแต่งกลอนวันเด็ก การแสดงดนตรีสุนทราภรณ์ และกิจกรรมออก ร้านสร้างความสุข เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔



นายศุภชัย เจียรวนนท์ ประธานคณะผู้บริหาร เครือเจริญโภคภัณฑ์ กล่าวว่า รู้สึกเป็นเกียรติและมีความสุขอย่างยิ่งที่ได้ร่วมกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ร่วมกับเด็กๆ จากสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยการมอบอาคารปฏิบัติธรรม “ปลูกปัญญาธรรม” และศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Learning Center) ในครั้งนี้ มีเป้าหมายเพื่อเป็นพื้นที่เสริมสร้างทั้งสติปัญญา และจิตใจอย่างรอบด้าน ผ่านการเรียนรู้เชิงบูรณาการ และสหสาขาวิชาการ อันจะช่วยต่อยอดศักยภาพและพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตอย่างสมดุล

นายศุภชัยกล่าวเพิ่มเติมว่า ของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับเด็กไม่ใช่เพียงวัตถุสิ่งของ หากแต่คือครอบครัวที่

อบอุ่น เพื่อนที่ดี และมิตรภาพที่เกื้อกูลกัน รวมถึง การปลูกฝังคุณธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะความเมตตา การมีสติ รู้เท่าทันและดูแล อารมณ์ของตนเอง ตลอดจนการยึดมั่นในศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นสามารถ อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปลอดภัย สงบสุข และเป็นของขวัญอันล้ำค่าที่ควรมอบให้แก่กันตลอดไป

ขณะที่นางอภิญญา ชมภูมาศ อธิบดีกรมกิจการ เด็กและเยาวชน กล่าวว่า ในนามของกรมกิจการ เด็กและเยาวชน ขอขอบคุณเครือเจริญโภคภัณฑ์ที่ เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลและสนับสนุนเด็กและ เยาวชนอย่างต่อเนื่อง โดยยึดจากความต้องการและ ความจำเป็นของเด็กเป็นสำคัญ ความร่วมมือและ ความห่วงใยดังกล่าวนับเป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ เพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างอนาคตที่ดีให้แก่เด็ก และเยาวชนอย่างยั่งยืน

ตัวแทนนักเรียนจากสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี กล่าวว่า รู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณใน ความเมตตาที่ได้รับการสนับสนุนการก่อสร้างอาคาร ปฏิบัติธรรม “ปลูกปัญญาธรรม” และศูนย์การเรียนรู้ ชุมชน (Learning Center) ซึ่งจะเป็นพื้นที่สำคัญใน การเสริมสร้างการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และต่อยอด ความฝันของเด็กๆ ในอนาคต พร้อมย้ำว่าของขวัญ แห่งโอกาสครั้งนี้จะได้รับการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ สูงสุด และขอสัญญาว่าจะตั้งใจประพฤติตนเป็นเด็ก ดีของสังคมต่อไป

สำหรับอาคารปฏิบัติธรรม “ปลูกปัญญาธรรม” เกิดขึ้นจากความตั้งใจอันแน่วแน่ของนายศุภชัย เจียรวนนท์ ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการปลูกฝัง





คุณธรรม จริยธรรม และความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เด็กและเยาวชน อาคารแห่งนี้จึงได้รับการปรับปรุงจากอาคารห้องสมุดหลังเก่า ให้กลายเป็นพื้นที่เรียนรู้ด้านจิตใจและการฝึกสมาธิอย่างเหมาะสม ภายในแบ่งเป็น ๒ โซนหลัก ได้แก่ โซนการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนผ่านหนังสือธรรมะและสื่อสร้างสรรค์จากรายการ “สามเณรปลูกปัญญาธรรม” และโซนปฏิบัติธรรม สำหรับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ โดยประดิษฐาน “พระพุทธปัญญาธรรม” เป็นศูนย์กลางจิตใจและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ เพื่อช่วยหล่อหลอมให้เด็กๆ เติบโตอย่างมั่นคงทั้งภายในและภายนอก

เช่นเดียวกับ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน (Learning Center) แห่งใหม่ ได้รับการพัฒนาจากห้องคอมพิวเตอร์เดิมที่มีสภาพทรุดโทรม ให้กลายเป็นพื้นที่การเรียนรู้แบบครบวงจรที่ผสมผสานเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลสมัยใหม่ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ ภายในประกอบด้วยอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ครบครัน อาทิ โต๊ะ เก้าอี้ ไวท์บอร์ด คอมพิวเตอร์ และจอ Interactive Board พร้อมกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการคิด วิเคราะห์ การลงมือปฏิบัติ และการทำโครงงานจริง ศูนย์แห่งนี้ทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้ไร้ขีดจำกัด ช่วยให้เด็กและเยาวชนได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง และเตรียมความพร้อมสู่อนาคตอย่างเท่าเทียม

ทั้งนี้ บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความอบอุ่นและรอยยิ้ม โดยนายศุภชัยและคณะผู้บริหารได้ใช้เวลาอย่างใกล้ชิดกับเด็กๆ ผ่านกิจกรรมหลากหลาย อาทิ เวิร์กช็อปแต่งหน้าเค้ก การมอบรางวัลประกวดแต่งกลอนวันเด็กแห่งชาติประจำปี ๒๕๖๔

ภายใต้คำขวัญ “รักชาติไทย ใส่ใจโลก” จำนวน ๖ รางวัล การแสดงดนตรีสันทนาการ การมอบของขวัญวันเด็ก และกิจกรรมออกร้านจากกลุ่มธุรกิจเครือ อาทิ ซีพีเอฟ ซีพี ออลล์ ซีพี แอ็กซีตรา ซีพีแรม ทรู คอร์ปอเรชั่น ซีพีเมจิ ไอศกรีมเอเต้ ทรูคอฟฟี่ และข้าวตราฉัตร ที่ร่วมกันนำอาหาร ของใช้ ของเล่น และเครื่องดื่มมามอบให้แก่เด็กๆ อย่างหลากหลาย ทั้งนี้ ที่ผ่านมาเครือเจริญโภคภัณฑ์ยังได้สนับสนุนวัตถุดิบสำหรับการปรุงอาหารเย็นให้แก่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา ๑ ปีเต็ม เพื่อช่วยเสริมสร้างโภชนาการ และคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เยาวชน

กิจกรรม “ซีพี ร้อยเรียงความดี...ส่งต่อรัก ปันรอยยิ้ม” ในครั้งนี้ สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของเครือเจริญโภคภัณฑ์ในการดำเนินธุรกิจควบคู่ความรับผิดชอบต่อสังคม ภายใต้ค่านิยม “๓ ประโยชน์” คือ ประโยชน์ของประเทศชาติ ประโยชน์ของประชาชน และประโยชน์ขององค์กร เครือเจริญโภคภัณฑ์เชื่อมั่นว่า การลงทุนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน คือการวางรากฐานอนาคตของสังคมไทยอย่างยั่งยืน และจะยังคงเดินหน้าสร้างโอกาสการเรียนรู้ คุณภาพชีวิต และความหวังให้กับเยาวชนไทยอย่างต่อเนื่องในระยะยาว





# นิทรรศการภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ ประจำปี ๒๕๖๘

## หัวข้อ “ริมมรคา: Along the Path”



ประเทศไทย 9 ธันวาคม 2567  
หมู่ตึกกับเพื่อน ๆ วังสระปทุม



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดงานนิทรรศการภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ ประจำปี ๒๕๖๘ หัวข้อ “ริมมรคา: Along the Path” จัดโดยสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และ มูลนิธิส่งเสริมการถ่ายภาพ ด้วยการสนับสนุนจาก บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และหน่วยงานเอกชน อื่น ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสได้ร่วมตามรอยเสด็จฯ และชื่นชมพระอัจฉริยภาพด้านการถ่ายภาพของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช

กุมารี ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ ทรงบันทึกไว้ระหว่างการเสด็จพระราชดำเนินไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในระหว่างปี ๒๕๖๘ เพื่อจัดแสดงในนิทรรศการครั้งนี้จำนวน ๑๔๗ ภาพ

ทั้งนี้ จากพระราชนิพนธ์คำนำในหนังสือ “ริมมรคา” ซึ่งเป็นหนังสือประมวลภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ประจำปีนี้ ทรงระบุถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่โรคโควิดลดน้อยลง แต่ยังทรงต้องระวังพระองค์อยู่ ทำให้การทรงถ่ายภาพไม่สะดวกนัก แม้กระนั้น ก็ยังทรงมีพระราชอุตสาหะ ทรงถ่ายภาพอย่างสม่ำเสมอเช่นทุกปีที่ผ่านมา เพื่อนำมา

พระราชทาน จัดแสดงให้ประชาชนชาวไทยชื่นชม นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

นิทรรศการฯ เปิดให้เข้าชมได้วันนี้ ถึงวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๙ (หยุดทศวันจันทร์) เวลา ๑๐.๐๐ น. – ๒๐.๐๐ น. และมีการจำหน่ายหนังสือภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ “ริมมรคา: Along the Path” ในราคาเล่มละ ๙๐๐ บาท ณ ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งนี้ รายได้ทั้งหมดนำขึ้นทูลเกล้าถวาย โดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย





ไทยเบฟได้รับการรับรองเป้าหมาย  
Net-zero GHG Emissions ภายในปี 2050  
จาก Science Based Targets initiative (SBTi)



DRIVING AMBITIOUS CORPORATE CLIMATE ACTION

SCIENCE  
BASED  
TARGETS

THE NET  
ZERO  
STANDARD

APPROVED NET-ZERO TARGETS

Member of  
**Dow Jones  
Sustainability Indices**  
Powered by the S&P Global CSA

สมาชิกดัชนี  
กลุ่มตลาด  
เกิดใหม่  
**9** ปี  
ติดต่อกัน

สมาชิกดัชนี  
กลุ่มดัชนีโลก  
**8** ปี  
ติดต่อกัน

Thai Beverage Public Company Limited  
Beverages  
**S&P Global CSA Score 2024**  
A key component of the S&P Global ESG system  
**92** /100  
As of January 1, 2025  
The S&P Global Corporate Sustainability Assessment (CSA) is a key component of the S&P Global ESG system, which provides a comprehensive view of a company's environmental, social and governance (ESG) performance. The S&P Global CSA Score is a key component of the S&P Global ESG system, which provides a comprehensive view of a company's environmental, social and governance (ESG) performance.  
S&P Global Sustainable 1

Climate Water  
**CDP**  
A List  
2024



## เยาวชนไทยคว้า ๒ เหรียญเงิน โอลิมปิกหุ่นยนต์ World Robot Olympiad 2025

เปิดคอลัมน์ด้วยผลงานระดับนานาชาติอีกงาน เมื่อวันที่ ๒๖-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ที่ผ่านมา ประเทศสิงคโปร์ได้จัดการแข่งขันโอลิมปิกหุ่นยนต์ระดับนานาชาติ World Robot Olympiad 2025 (WRO 2025) ณ Sands Expo and Convention Centre, Marina Bay Sands

งานนี้มีตัวแทนเยาวชนกว่า ๓,๓๐๐ คนจาก ๙๐ ประเทศทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขัน ผลปรากฏว่าทีมไทยทำผลงานยอดเยี่ยมคว้าอันดับที่ ๒ (ระดับเหรียญเงิน) มาได้ ๒ ประเภท ได้แก่

**ประเภท Robot Sports : ทีม KMIS No.1 is here**  
โดยนายธีรดนัย พิเชษฐพงศ์ นางสาวศตพร ศรีประดู่ และนางสาวด็กัญญ์ สุนทรสิทธิโสภาก จากโรงเรียนสาธิตนานาชาติสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (KMIDS)



**ประเภท Future Engineers : ทีม KMIDS GFM**  
โดยนายศุภกร สุนทรธรรมรัตน์ นายชฎานนท์ นินยวี และนายธรรมทัช จันทสาร จากโรงเรียนสาธิตนานาชาติสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (KMIDS)

## ทีมเด็กไทยกวาด ๓๙ รางวัล โอลิมปิกวิชาการ ASMOPSS ครั้งที่ ๑๕

มาถึงการแข่งขันสายวิชาการกันบ้าง กับการแข่งขันโอลิมปิกวิชาการด้านความเป็นเลิศทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ระดับนานาชาติ โครงการ ASMOPSS (Asian Science & Mathematics Olympiads for Primary and Secondary School) ครั้งที่ ๑๕ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๑-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ที่ผ่านมามา ณ เมือง Bojonegoro เกาะชวาตะวันออก ประเทศอินโดนีเซีย

งานนี้ทีมเด็กไทยสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศทั้งรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ กวาดเหรียญรางวัลและถ้วยรางวัลมาได้ทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ประเภทบุคคลและประเภททีม รวมทั้งสิ้น ๓๙ รางวัล ได้แก่

**รางวัลประเภทบุคคล** ๓๑ รางวัล จากวิชาคณิตศาสตร์ ระดับประถมศึกษา (๓ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง) ระดับมัธยมศึกษา (๒ เหรียญทอง ๕ เหรียญเงิน ๑ เหรียญทองแดง) และวิทยาศาสตร์ ระดับประถมศึกษา (๒ เหรียญทอง ๔ เหรียญเงิน ๑ เหรียญทองแดง) ระดับมัธยมศึกษา (๒ เหรียญทอง ๕ เหรียญเงิน ๑ เหรียญทองแดง)

**รางวัลประเภททีม** ๘ รางวัล จากระดับประถมศึกษา (รางวัลชนะเลิศ ๑ รางวัล รองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ๑ รางวัล รองชนะเลิศอันดับสอง ๒ รางวัล) และระดับมัธยมศึกษา (รางวัลชนะเลิศ ๑ รางวัล รองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ๒ รางวัล รองชนะเลิศอันดับสอง ๑ รางวัล)







## ประกวดนวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ประจำปี ๒๕๖๙

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา ขอเชิญชวนนักประดิษฐ์ นักวิจัย นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่หลงใหลในนวัตกรรม มาร่วมจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ พลิกโฉมวงการกีฬาไทยด้วยนวัตกรรมวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการประกวดนวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ประจำปี ๒๕๖๙ ซึ่งเงินรางวัลรวมมูลค่า ๙๕,๐๐๐ บาท พร้อมโอกาสแสดงศักยภาพและต่อยอดผลงานสู่ระดับประเทศ

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ - ๕ มีนาคม ๒๕๖๙

ดาวน์โหลดใบสมัครและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.dpe.go.th](http://www.dpe.go.th)

ดูรายละเอียดที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา



## BRXG Medical quiz SS.10.1 แข่งขันตอบปัญหาวิทยาศาสตร์การแพทย์

B\_education\_academy ในเครือโรงพยาบาลบุรพารักษ์ ขอเชิญชวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เข้าร่วมการแข่งขัน BRXG Medical quiz SS.10.1 แข่งขันตอบปัญหาวิทยาศาสตร์การแพทย์ ประจำปี ๒๕๖๙ ซึ่งทุนการศึกษารวมมูลค่ากว่า ๓๕,๐๐๐ บาท พร้อมโล่รางวัลและเหรียญรางวัล

แบ่งการแข่งขันออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ประเภทเดี่ยว และประเภททีม ในรูปแบบการจำลองการสอบเสมือนจริง ความตื่นเต้นของการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ในสายการแพทย์และวิทย์สุขภาพ ณ โรงพยาบาลบุรพารักษ์ จังหวัดระยอง

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ - ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๙

ลงทะเบียนสมัครและดูรายละเอียดได้ที่ เฟสบุ๊กแฟนเพจ : Bedacadem

สอบถามเพิ่มเติม ติดต่อ Line OA : B Education Academy

ดูรายละเอียดที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา



## ประกวดนวัตกรรม Infographic “สืบสานพระราชปณิธาน น้อมใจภักดิ์พระพันปีหลวง”

องค์กรพัฒนาเด็ก เยาวชน และสังคม (เครือข่ายสภาวัฒนธรรมแห่งประเทศไทย กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม) ร่วมกับบริษัท บี.เอส. ซัพพลายเออร์ จำกัด และภาคีเครือข่าย ขอเชิญนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เข้าร่วมการประกวดความคิดสร้างสรรค์นวัตกรรม Infographic ภายใต้หัวข้อ “สืบสานพระราชปณิธาน น้อมใจภักดิ์พระพันปีหลวง” ซึ่งได้ประกาศเกียรติคุณและเกียรติบัตร

ปิดรับผลงานภายในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๙

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ : องค์กรพัฒนาเด็ก เยาวชน และสังคม

## ประกวดภาพยนตร์สั้นเพื่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ภายใต้หัวข้อ “สุข^^สติ”

มหาวิทยาลัยรังสิต เปิดโอกาสให้นักเรียนและนักศึกษาทั่วประเทศ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพยนตร์สั้นเพื่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙ ภายใต้หัวข้อ “สุข^^สติ” ประเภทนักเรียนและนักศึกษา ซึ่งเงินรางวัล พร้อมโล่เกียรติยศ ทีมที่สนใจสามารถรวมทีม โดยมีจำนวนสมาชิกไม่เกิน ๑๐ คน (๑ ทีมสามารถส่งได้ ๑ ผลงาน) และสามารถสมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๘ ถึง ๓๐ เมษายน ๒๕๖๙ ซึ่งผลงานภาพยนตร์สั้นที่ส่งเข้าประกวดต้องมีความยาวไม่เกิน ๑๐ นาทีเท่านั้น (รวมเครดิต)

รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประกวด <https://www.rsu.ac.th/blog/id/690d8de551a2f144303abc46> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เพจ สำนักงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต

# พิศไท

## ที่ปรึกษาเกียรติยศ

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| พลเอก สุรยุทธ์          | จุลานนท์  |
| ร้อยโท ดร.สุวิทย์       | ยอดมณี    |
| พลเอก พงษ์เทพ           | เทศประทีป |
| พันเอก หม่อมเจ้านวพรรษ์ | ยุคล      |
| นางสุดฤทัย              | เลิศเกษม  |

## รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารพิศไท

|                |             |                     |
|----------------|-------------|---------------------|
| นายสมพันธ์     | จารุมลีนท   | ประธานกรรมการ       |
| นางสิริพร      | ทองคำวงศ์   | รองประธานกรรมการ    |
| นางเพชรพริ้ง   | สารสิน      | รองประธานกรรมการ    |
| นายนิติกร      | กรัยวิเชียร | กรรมการ             |
| นางเพ็ญศรี     | เคียงศิริ   | กรรมการ             |
| รศ.เย็นใจ      | สมวิเชียร   | กรรมการ             |
| นางวิณีนารถ    | พันธุ์วุฒิ  | กรรมการ             |
| พลเอก ตักดา    | แสงสนิท     | กรรมการ             |
| นายสุรินทร์    | เงินรุ่งงาม | กรรมการ             |
| หม่อมหลวงอนุพร | เกษมสันต์   | กรรมการ             |
| ดร.อัญชลี      | เกษสุริยงค์ | กรรมการ             |
| นางธนิกานต์    | เกตุภัทร    | กรรมการและเลขานุการ |

## บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

## ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

## ศิลปิน

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

ยวะประภาพร

หงวนเสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

## ผู้อุปถัมภ์



**ThaiBev**

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)





ทศไท่ เป็ดสู่ทุบทศ และ เป็ดรับทุบทศ