

ฉบับปฐมฤกษ์

# มศว โลกทัศน์

วารสารพื้นฐานการศึกษา ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

00-078

พฤศจิกายน - ธันวาคม 2546

## เรื่องเด่นประจำฉบับ



สมองบาดเจ็บซ่อมได้หรือไม่ ?!

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

สยามบรมราชกุมารี มศว องครักษ์



EQ กับวัยรุ่น

การประดิษฐ์รถบริการ (Service car)

ของคณะวิศวกรรมศาสตร์



ยุทธศาสตร์การพัฒนาสื่อการเรียนรู้เพื่อสังคม  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



# มศว โลกทัศน์ : "เปิดโลกทัศน์ มศว"

**มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ** เป็นสถาบันการศึกษาเก่าแก่ที่มีอายุยาวนานต่อเนื่องกันมาถึง 55 ปี จากโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง วิทยาลัยวิชาการศึกษา พัฒนามาสู่ "มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ" นามพระราชทานที่มีความหมายอันเป็นมงคลคือ "มหาวิทยาลัยที่เป็นศรีสง่าแก่มหานคร" นอกจากนั้นแล้ว มหาวิทยาลัยแห่งนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงจบการศึกษาระดับปริญญา เอกการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ เมื่อปีพุทธศักราช 2529 อีกด้วย ทุกปีการศึกษาในช่วงเดือนพฤศจิกายน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีจะเสด็จเป็นการส่วนพระองค์ใน "วันสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี" ซึ่งนับเป็นมิ่งมงคลอันหาที่สุดมิได้

วิทยาลัยวิชาการศึกษา เกิดขึ้นจากพระราชปรารภ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล รัชกาลที่ 8 ที่ทรงมีแก่ ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล และสืบทอดมาถึงพระอนุชา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เพื่อให้พัฒนาสถาบันการศึกษาด้านวิชาการศึกษา (Education) เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้และการสืบทอดสติปัญญา ภูมิปัญญา วัฒนธรรม จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง และให้ "วิชาการศึกษา" เป็นแกนหลักในการพัฒนาสังคมประชาธิปไตย และประเทศชาติสืบไป

ตลอดเวลานับด้วยครึ่งศตวรรษ วิทยาลัยวิชาการศึกษาในอดีต และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปัจจุบัน ได้พัฒนาการศึกษาในสังคมไทยตามพระราชปรารภอย่างมีนัยสำคัญ ศิษย์เก่า และแนวคิดแนวปรัชญาได้ขยายตัวไปทั่วประเทศ และเป็นแกนสำคัญในพัฒนาการของสังคมประชาธิปไตยไทยอย่างแท้จริง

ในช่วงการเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประมาณ 3 ทศวรรษ ได้ขยายบทบาทในสถานะมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบ (Comprehensive University) ที่เป็นมหาวิทยาลัยพหุศาสตร์ หลากหลายศาสตร์ มีพื้นที่สองแห่งคือ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลางแหล่งธุรกิจที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร คือ ย่านสุขุมวิท-อโศก และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จังหวัดนครนายก

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ประสานมิตร เน้นการเรียนการสอนทางด้านศึกษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และบัณฑิตศึกษาหรือระดับปริญญาโท และปริญญาเอก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เน้นการเรียนการสอนด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

นิสิตชั้นปีที่ 1 ของทุกคนจะต้องไปศึกษาและพักในหอพักของมหาวิทยาลัยฯ 1 ปีการศึกษา เพื่อพัฒนาศักยภาพ และความเข้มแข็งในการเรียนรู้กิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ ซึ่งโอกาสอันมีความหมายเช่นนี้ หาไม่ได้ง่ายนักในชีวิตของเรา

การเกิดขึ้นของ **มศว โลกทัศน์** วารสารการศึกษาพื้นฐานฉบับนี้เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนา **สื่อการเรียนรู้เพื่อสังคม** ที่มุ่งพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการผ่านสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เราเรียนรู้ร่วมกัน และมหาวิทยาลัยทำหน้าที่ผ่านความรู้มาสู่สังคม โดยขอให้ภาคเอกชนช่วยรับผิดชอบงบประมาณส่งผ่านมายังโรงเรียนโดยไม่คิดมูลค่า เพื่อให้ความพยายามดังกล่าวสะท้อนความร่วมมือและ "การเป็นผู้ให้" แก่สังคมด้วย

ขอขอบคุณ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์กวีกรวิน** ประธานยุทธศาสตร์การพัฒนาสื่อการเรียนรู้เพื่อสังคม **ดร.อรลักษณ์ แพร่ดกุล** บรรณานิกร และสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) กองบรรณานิกร และทุกท่านที่ช่วยทำให้ **มศว โลกทัศน์** บรรลุเป้าหมายอย่างยิ่ง



(ศาสตราจารย์ ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

29 กันยายน 2546



**‘มศว โลกทัศน์’** ฉบับปฐมฤกษ์ ขอเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจ ทั้งที่เป็นสาระความรู้ทางวิชาการ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน มศว ประสานมิตร และ มศว องครักษ์ ขอบเขตของเนื้อหาในวารสารเน้นความรู้พื้นฐานที่เข้าใจง่าย และเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในวงกว้าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ครู อาจารย์ ตลอดจนประชาชนผู้สนใจทั่วไป บทความที่ปรากฏใน ‘มศว โลกทัศน์’ ล้วนเป็นผลงานของคณาจารย์และบุคลากรจากคณะวิชา สถาบัน สำนัก ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่จะหมุนเวียนกันมานำเสนอข้อมูล ทั้งที่อยู่ในรูปของคอลัมน์ประจำ และบทความพิเศษประจำฉบับ

เริ่ม **‘เปิดโลกทัศน์’** ด้วยคอลัมน์สัมภาษณ์บุคคล เราพาท่านไปพบกับ ศาสตราจารย์สุทัศน์ ยกส้าน นักวิทยาศาสตร์ดีเด่นประจำปี 2530 และศาสตราจารย์สาขาฟิสิกส์แห่งคณะวิทยาศาสตร์ ต่อด้วยเนื้อหาสาระด้านสุขภาพ เริ่มจากบทความแนะนำการใช้ยาอย่างถูกต้อง และปลอดภัยโดยคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ ทำความรู้จักกับการทำงานของสมองในบทความ **‘สมองบาดเจ็บ...ซ่อมได้หรือไม่ ?’** โดยคณะสหเวชศาสตร์ คอลัมน์แนะนำหน่วยงาน นำเสนอเรื่องของ ‘ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี’ โรงเรียนแพทย์ในจังหวัดนครนายก ปิดท้ายสาระด้านสุขภาพด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกายในคอลัมน์เรียนรู้กติกาทennisจากคณะพลศึกษา

ทางด้านจิตวิทยา สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์นำเสนอบทความ **‘EQ กับวัยรุ่น’** ซึ่งจะช่วยแนะนำการพัฒนา EQ ด้วยตนเองโดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น ส่วนด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักคอมพิวเตอร์จะพาท่านสำรวจเว็บไซต์ [www.swu.ac.th](http://www.swu.ac.th) ว่าหน้าจอนี้มีข้อมูล และบริการที่น่าสนใจอะไรบ้าง ในคอลัมน์นวัตกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์นำเสนอข้อมูลการประดิษฐ์รถบริการ (Service Car) ซึ่งริเริ่มขึ้นจากโครงงานวิจัยของนิสิตภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล ปัจจุบันนำมาใช้ในการให้บริการรับ-ส่งนิสิตภายในพื้นที่ มศว องครักษ์

ในส่วนของงานบริการการศึกษา ฉบับนี้ขอแนะนำหลักสูตรของคณะศิลปกรรมศาสตร์ ซึ่งมีหลากหลายสาขาสำหรับนักเรียนที่สนใจศึกษาต่อทางด้านนี้ในระดับอุดมศึกษา รวมถึงบทความเกี่ยวกับ ‘ปัญญาสกลว่าด้วยการสร้างสังคมการอ่านหนังสือ’ ตามเจตนารมณ์ขององค์การสหประชาชาติ โดยสำนักหอสมุดกลาง นอกจากนี้กองกิจการนิสิตจะพาท่านทำความรู้จักกับนิสิตจากคณะวิชาต่าง ๆ ที่ได้รับคัดเลือกเป็น ‘คนดี...ศรีนครินทร์’ ประจำปี 2546 แล้วแวะเยี่ยมคณะวิทยาศาสตร์ พบกับกิจกรรม ‘ศิษย์พบครู’ ที่รื่นเริงและอบอุ่น และในตอนท้ายชาว มศว องครักษ์ ไม่ลืมที่จะเชิญชวนทุกท่านมาท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในจังหวัดนครนายก เมืองภูเขางาม น้ำตกสวย รวยธรรมชาติ

ในภาพรวม **‘มศว โลกทัศน์’** ที่ท่านถืออยู่นี้ จึงเป็นโลกแห่งสาระในทัศนะที่หลากหลายครอบคลุมองค์ความรู้ทั้งด้านการศึกษา สังคมศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์สุขภาพ สอดคล้องกับความเป็นมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบของ มศว กองบรรณาธิการจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน อีกทั้งยังสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทางความคิดระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชน อันจะเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการเปิดโลกทัศน์สู่กันและกัน





# สารบัญ

มศว โลกทัศน์ ...โลกแห่งสาระในทัศนะที่หลากหลาย...

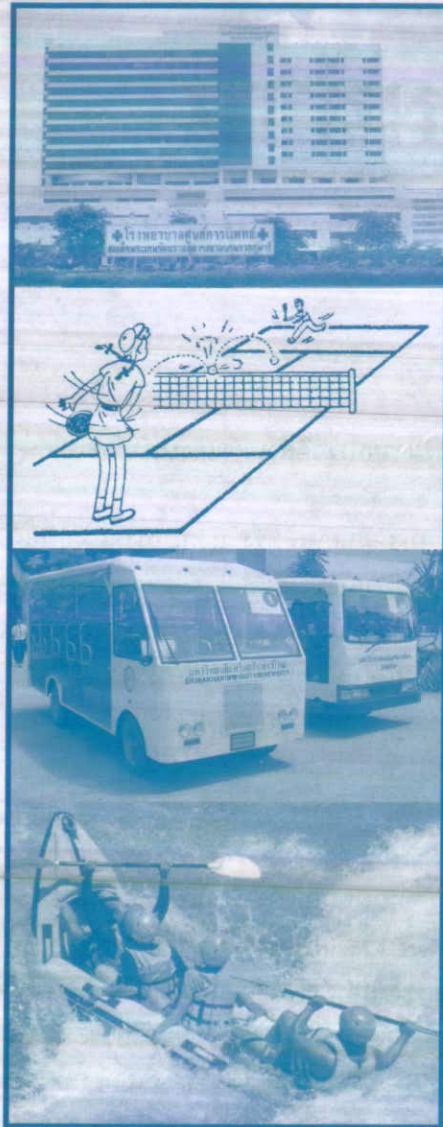
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<http://www.swu.ac.th>

114 ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

ISSN 1686-1000

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 พฤศจิกายน - ธันวาคม 2546



|                                                                                 |              |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| ■ มศว โลกทัศน์ : 'เปิดโลกทัศน์ มศว'                                             | Vis<br>V1111 |    |
| ■ บทบรรณาธิการ                                                                  |              |    |
| ■ สัมภาษณ์บุคคล :                                                               |              |    |
| <u>ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน....ศาสตราจารย์สาขาฟิสิกส์ของ มศว</u>                     |              | 4  |
| ■ มุมสุขภาพ :                                                                   |              |    |
| <u>ใช้ยาอย่างไร?...ให้ปลอดภัย และได้ประโยชน์สูงสุด</u>                          |              | 8  |
| <u>สมองบาดเจ็บ...ซ่อมได้หรือไม่ ?</u>                                           |              | 14 |
| <u>เรียนรู้กติกาเทนนิส...ไว้เชียร์รภราดร</u>                                    |              | 18 |
| ■ แนะนำหน่วยงาน :                                                               |              |    |
| <u>ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มศว องครักษ์</u>                       |              | 23 |
| ■ จิตวิทยา :                                                                    |              |    |
| <u>EQ กับวัยรุ่น</u>                                                            |              | 27 |
| ■ เทคโนโลยีสารสนเทศ :                                                           |              |    |
| <u>ทำความเข้าใจกับเว็บไซต์ <a href="http://www.swu.ac.th">www.swu.ac.th</a></u> |              | 32 |
| ■ นวัตกรรม :                                                                    |              |    |
| <u>การประดิษฐ์รถบริการ (Service car) ของคณะวิศวกรรมศาสตร์</u>                   |              | 38 |
| ■ รักหนังสือ :                                                                  |              |    |
| <u>ปัญญาสากลว่าด้วยการสร้างสังคมการอ่านหนังสือ</u>                              |              | 42 |
| ■ แนะนำหลักสูตร :                                                               |              |    |
| <u>หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต คณะศิลปกรรมศาสตร์</u>                            |              | 45 |
| ■ กิจกรรมนิสิต :                                                                |              |    |
| <u>กิจกรรม 'ศิษย์พบครู' ของคณะวิทยาศาสตร์</u>                                   |              | 51 |
| <u>'คนดี...ศรีนครินทร์' ปีการศึกษา 2546</u>                                     |              | 53 |
| ■ ท่องเที่ยว :                                                                  |              |    |
| <u>'นครนายก' เมืองภูเขางาม น้ำตกสวย ธรรมชาติ</u>                                |              | 58 |

## คณะผู้จัดทำ

**ที่ปรึกษา :** ศ.ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ, ดร.ศักดิ์สิน ไรจน์สรายุทธมัย, รศ.ดร.นภาพร หนองนันท, ผศ.อำนาจ เย็นสบาย, รศ.สุภา ปานเจริญ, รศ.สุมาลี เหลืองสกุล, ผศ.ดร.สุรวดี บัณฑิต, พ.ต.ท.ดร.นฤมล ทองนพเนื้อ, ผศ. นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยะสิทธิ์, ดร.ชนิษฐา รุจิโรจน์

**ประธานอำนวยการ :** ผศ.กวี วรกวิน (e-mail : worakawin23@hotmail.com)

**บรรณาธิการ :** ผศ.ดร.อรลักษ์ณา แพร่กุล (e-mail : ornlaksa@swu.ac.th)

**กองบรรณาธิการ :** อ.ศิดาพร ยังก, อ.กรรช แสงงาบ, อ.วิชชุดา สอนานนท์, อ.ดร.เจริญ ตริศักดิ์

**ประสานงาน/ต้นฉบับ :** เปี่ยมศิริ เจริญสุข, สุนันทา มูลศรี, รมิดา อ่องสุวรรณ, ปราโมทย์ พงศ์พิสุทธิโกศล

**ศิลปกรรม :** อธิษฐ รัตนกร, ชุตินันท์ พานิชกุล, จุฑามาศ เพียรกล้า, อรวรรณ เก่งตรง, คลฤดี แสงทองประกาย, นันทินา กิมตระกูล, กล้าหาญ พิมพ์ศรี, ชัชวาล จิรพงศ์สิทธิ์

**พิมพ์ที่ :** สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) 701 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทร. 0-2669-4112-20 แฟกซ์ 0-2241-4131





สัมภาษณ์

บุคคล

กองบรรณาธิการ : เรียบเรียง

อ.ศิตาพร ยังกง : ภาพ

# ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน

ศาสตราจารย์สาขาฟิสิกส์ของ มศว

Vis  
viniP4



ขณะที่ทีมกองบรรณาธิการของเราก้าวเข้าไปในห้องทำงานของอาจารย์สุทัศน์ อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้คือ ทุกมุมที่กวาดสายตาเห็นจะเป็นหนังสือ ตำรา วารสาร วิทยานิพนธ์ สำเนาเอกสารต่าง ๆ ทั้งบทความภาษาอังกฤษ และต้นฉบับที่เป็นลายมือของอาจารย์ โดยรอบห้องเป็นตู้หนังสือ

ห้องทำงานนี้คือห้องศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี อยู่บริเวณชั้น 6 ของสำนักหอสมุดกลาง ใน มศว ประสานมิตร ทีมของเรามาถึงก่อนเวลา 5 นาที จนอาจารย์แซวว่า “มาเกือบตรงเวลา” เราจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์

**มศว โลกทัศน์ :** ขอเริ่มจากประวัติส่วนตัวและประวัติการศึกษา นะคะ

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ผมเกิดที่ตรัง เรียนหนังสืออยู่ที่นั่น จนถึงระดับมัธยมศึกษา แล้วมาเรียน ม.5 ม.6 ที่กรุงเทพฯ ที่แผนกวิทยาศาสตร์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เสร็จแล้ว เข้าเรียนที่เตรียมแพทย์ สมัยนั้นเรียกวิทยาศาสตร์การแพทย์ จริงๆ เข้าไปช่วงนั้นเรียกว่าเรียนรอกุน เพราะใจจริงผมชอบเป็นครู ตั้งแต่เด็กอยากจะเป็นครูมากกว่าเพื่อน อยากจะเป็นครูวิทยาศาสตร์ แต่ว่าการที่เราเรียนหนังสือค่อนข้างดี การที่จะเข้าวิทยาศาสตร์จุฬาฯ เป็นการพิลึกคน เพราะว่าใครๆ ก็เลือกหมอ วิศวฯ ตอนนั้นจึงเข้าไปเรียนเพื่อคอยทุน ต่อมา มีทุนตามความต้องการของกระทรวงศึกษาฯ สมัยนั้นเขาเรียกทุนครูสภา ให้ไปเรียนฟิสิกส์ที่อเมริกาหรืออังกฤษ จริงๆ เขามีฟิสิกส์หรือเคมี ผมเลือกฟิสิกส์เพราะผมรู้สึกว่ามันน่าสนใจ ด็อกเตอร์เคมีเกลื่อนเมืองแล้ว ด็อกเตอร์ทางฟิสิกส์ตอนนั้นแทบจะไม่มีใคร มีอาจารย์ศิลปบัณฑิต มีอาจารย์สุขุม ผมเป็นคนที่ชอบคณิตศาสตร์และฟิสิกส์นี่ก็ใกล้เคียงคณิตศาสตร์มาก อันหนึ่งก็คือผมไม่ชอบทำอะไรที่มันเหมือนใคร ไม่ค่อยอยากจะทำเหมือนกับชาวบ้านเขาเท่าไรนักนะครับ พอได้เรียนฟิสิกส์ ผมดีใจมาก ออกจากหมอลอย ไม่แยแสเลย เพราะถ้าเรียนก็คงตกวิชา คณิตศาสตร์เพราะผ่าตัดไม่ได้เลย เวลาผ่ากบ ผ่าคางคก ผ่าไส้เดือน ผมผ่าสัตว์ไม่ได้เลย

**มศว โลกทัศน์ :** ทำไมไม่ฟิสิกส์ละคะ

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ก็อย่างที่ว่า ผมชอบเป็นครู ผมรู้ว่าไปทุนของครูสภา กระทรวงศึกษาฯ จะต้องกลับมาเป็นครู เราคิดว่าเราจะได้เป็นครู นั่นเป็นความต้องการพื้นฐานของจิตใจ



ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน ถ่ายที่เมือง Innsbruck ประเทศออสเตรีย



ได้ทำอะไรในสิ่งที่ตัวเองชอบ ก็เลยไปทางนี้ ได้ไปเรียนฟิสิกส์ที่ London, Imperial College เรียนที่นั่นก็จบปริญญาตรี ปริญญาโท เสร็จแล้วกระทรวงศึกษา ก็เรียกตัวกลับ เพราะว่าเขาไม่ต้องการด็อกเตอร์ทางฟิสิกส์ในกระทรวงศึกษา เขาให้เหตุผลอย่างนั้น กลับมาถึงผมเจอ ดร.ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์ ท่านถามว่าคุณไปสอนที่โรงเรียนเตรียมฯ (โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พญาไท) เอาไหม ผมตอบว่าจบปริญญาโทจาก London นะ ตอนนั้นผมวิ่งไปหาศาสตราจารย์ ดร.สดวงต์มงคลสุข ที่มหิดล ท่านเคยเป็นครูเก่าของผม ขอให้ท่านทำเรื่องโอนตัวผมไปมหิดลเถิด อาจารย์สดวงต์ ก็เขียนสลิปเล็กๆ มาว่า “อาจารย์ก่อครับ ผมขอเด็กคนนี้”

พอผมไปหาอาจารย์ก่อ ท่านบอกเลยว่าผมส่งคุณไปประสานมิตร ให้ไปรายงานตัว ตอนนั้นผมไม่รู้จะประสานมิตรหน้าตาเป็นอย่างไรและอยู่ตรงไหน ผมมีความรู้สึกว่าเป็นโรงเรียนฝึกหัดครู สูงกว่าโรงเรียนมัธยม ตอนนั้นผมไปหาอาจารย์สุดใจ เหล่าสุนทร ท่านเป็นอธิการบดี ท่านบอกว่ามาที่นี้นะ มาสอนครู สมัยนั้นก็มีการประท้วง พงษ์ทองเจริญ ผมไปแนะนำตัว แล้วทำงานที่ตึก 6 สมัยนั้นที่นี้มีด็อกเตอร์ทางการศึกษาเยอะ คณะวิทย์ฯ ตอนนั้นก็มิด็อกเตอร์ทางวิทยาศาสตร์คนเดียวคือ อาจารย์ ดร.นิดา สะเพียรชัย ท่านอยู่เคมี

เคมีอยู่ชั้นล่างสุด ฟิสิกส์อยู่ชั้น 2 ชีวะฯ อยู่ชั้น 3 ไม่มีแอร์ มีแต่พัดลม นั่งรวมกันอยู่ 5-6 คน สภาพไม่สบายเหมือนเดี๋ยวนี้ ผมเริ่มลุยงาน สอนหนังสือด้วย และทำวิจัยไปด้วย

สิ่งที่ติดใจที่สุดที่ประสานมิตรให้ผมคือห้องสมุด ที่นี่คือออฟฟิศผมทั้งตึก ผมว่าผมคือครูคนเดียวในประเทศที่อยู่ในห้องสมุด เพราะธรรมดาเขาไม่ให้อาจารย์อยู่ในห้องสมุด มีแต่บรรณารักษ์ แต่ผมไปขออาจารย์ ดร.ชาติรี เมืองนาโพธิ์ และ ดร.สาโรช บัวศรี เพราะผมได้เป็นนักวิทยาศาสตร์ดีเด่น (ปี 2530) เขาจะสร้างออฟฟิศให้ที่ตึก 10 (ตึกคณะวิทยาศาสตร์) ผมขออาจารย์ชาติรีว่าผมขอห้องอาจารย์สาโรช บัวศรี เพราะผมจะมีเวลาทำงานทั้ง 7 วัน และผมชอบทำงานเสาร์อาทิตย์ นี่แหละคือ “The Best Thing” ที่ประสานมิตรให้ผม

ปกติผมเป็นคนทีสังคมนี้อยู่กับคนทั่วไป แต่ปัจจุบันผมมีงานหนักมาก วงสังคมจึงจำกัดแคบอยู่กับบรรณารักษ์ห้องสมุด เพราะที่นี่คือสายเลือดที่หล่อเลี้ยงสมองผม ผมเลือกสภาพแวดล้อมนี้ ผมจึงสามารถทำงานได้มาก “This is my home”

**มคอ.โลกทัศน์:** อาจารย์กลับมาได้ถึงได้เป็นศาสตราจารย์คะ  
**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ผมกลับมาปี 21 ได้ในปี 28

“ผมชอบเป็นครู ผมรู้ว่าไปทุนของคุรุสภา กระทรวงศึกษานี้จะต้องกลับมาเป็นครู เราจะได้เป็นครู นั่นเป็นความต้องการพื้นฐานของจิตใจ ได้ทำอะไรในสิ่งที่ตัวเองชอบ”

หลังจากนั้นผมก็ขอทุน มีทุนตามความต้องการของกรมฝึกหัดครูมา จึงไปสอบ ตอนนั้นประสานมิตรเราอยู่ในความดูแลของกระทรวงศึกษาฯ คราวนี้ไปอเมริกา ที่ University of California at Riverside ผมเรียนที่นั่นอยู่ 5 ปี พอจบกลับมาพอดีประสานมิตรแยกออกจากกรมฝึกหัดครู ผมก็เลยติดตามทางประสานมิตรกรมฝึกหัดครูจะไปอยู่กับเขา อาจารย์สุดใจบอกว่าไม่ต้องไป ก็เลยมาอยู่ตรงนี้

**มคอ.โลกทัศน์:** ความผูกพันกับ มคอ

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ที่นี้มีบทบาทมากในการผลิตครู ในการสร้างครู ใจผมผมชอบสอนหนังสือ แล้วที่นี้สามารถผลิตครูไปสอนคนอื่น ดังนั้นที่นี้ตรงใจเลย

ตอนนั้นบรรยากาศที่นี้เป็นพี่น้อง อบอุน ผู้คนกันเองเยอะ อยู่ตรงนี้ทำงานได้มาก ตอนนั้นห้องทำงานอยู่ตึก 6

**มคอ.โลกทัศน์:** ใช้เวลาแค่ 7 ปี?

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ก็ใส่เกียร์ 4 จาก ผศ. เป็น รศ. และ ศ. ทั้งหมดใช้เวลา 7 ปี

อาจารย์ยังกล่าวเสริมว่า การที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์ได้ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนด้วย เพียงความตั้งใจ ความจริงใจไม่พอ เช่น นักวิทยาศาสตร์ที่ทำแล็บต้องมีห้องแล็บ (ห้องปฏิบัติการ) ให้พร้อม รวมทั้งเครื่องมือและสารเคมีต่างๆ ที่จำเป็นต่อการวิจัย และนักวิทยาศาสตร์ด้านทฤษฎีก็ต้องมีวารสารวิจัยพร้อม เป็นต้น

**มคอ.โลกทัศน์:** งานของอาจารย์ในปัจจุบัน

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ผมเขียนบทความวิชาการลงหนังสือพิมพ์และนิตยสาร งานลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนสังคมได้ ผมอยากให้งานที่ผมทำมี impact กับประเทศ ไม่ใช่เพียง





“ชีวิตเราเองก็ผ่านไปเรื่อย ๆ เราต้องรู้ตัวเองว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไรจึงจะดีที่สุด นี่คือการ ใช้ชีวิตและปรัชญาของผมในการทำงาน ว่าจะเป็นคนของประเทศที่ ได้ช่วยสังคมในทุกๆ เรื่อง”

ขณะ discuss งานวิจัยกับนิสิตปริญญาเอก สาขาฟิสิกส์

แค่กับมหาวิทยาลัย ชีวิตเราเองก็ผ่านไปเรื่อย ๆ เราต้องรู้ตัว เองว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไรจึงจะดีที่สุด นี่คือการ ใช้ชีวิตและปรัชญาของผมในการทำงาน ว่าจะเป็นคนของ ประเทศที่ได้ช่วยสังคมในทุกๆ เรื่อง

ตอนนี้ก็ทำหลายเรื่อง เขียนบทความลงหนังสือพิมพ์ และวารสารวิชาการ เช่น สารคดี ผู้จัดการรายวัน วิทยากร Science Today แม็ค กรองสถานการณ์ เพราะฉะนั้น ผมพยายามเปลี่ยนสังคม ให้สังคมได้รับรู้วิทยาศาสตร์ ให้ครูโรงเรียนต่างๆ และเด็กได้อ่าน แล้วก็เป็นที่ปรึกษาของ สสวท ซึ่งดูแลการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ทั่วประเทศ เป็นกรรมการวิชาการและวิจัยของทบวงฯ เป็นกรรมการวิจัย พัฒนาอาจารย์ อยู่ที่ สกว. ที่ราชบัณฑิตยสถานเป็นภาคี สมาชิกสาขาฟิสิกส์ ช่วยบัญญัติศัพท์ บทความผมก็ขึ้นเว็บไซต์ สสวท ให้คนอ่านทั่วประเทศ นอกจากนี้ก็คุม thesis ของจุฬาฯ เชียงใหม่ และของที่นี่ และเป็นกรรมการสภาสถาบันราชภัฏ ที่อุบลราชธานีด้วย

**มศว. โลกทัศน์ :** อาจารย์มองฟิสิกส์ในประเทศไทยจากอดีต จนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** เท่าที่ผมมอง ปัญหานี้ก็ยังคงรุนแรง เหมือนเดิม ในภาพการเรียนฟิสิกส์ของเด็กก็ยังไม่ค่อยดี เพราะว่าครูที่สอนมีส่วนทำให้เด็กไม่สนุกสนานหรือไม่เข้าใจ คือวิชาฟิสิกส์ในมุมมองของคนที่เรียนมันไม่มีชีวิตชีวาไม่สนุก มีแต่สูตร มีแต่การแทนค่า ค่า  $x$  เท่ากับ 3,  $y$  เท่ากับ 4 ทำให้เด็กไม่มี Physics Appreciation เด็กก็รู้สึกชีวิตมัน

มืออยู่แค่นี้หรือ ในการที่จะดึงดูดเด็กให้เข้ามาเรียน วงการ ไหนจะดีได้ จะบูมได้ ต้องมีเด็กเก่งๆ เข้ามาเรียน เพราะ ฉะนั้นถ้าไม่มีเด็กเก่งๆ เข้ามา มันก็ยาก มหาวิทยาลัยเองถ้า ได้เด็กไม่เก่งหรือครูคุณภาพไม่ดีเข้ามาสอนก็พัฒนายาก ปัจจุบันนี้วงการนี้ก็ไม่ดีเท่าไร การที่จะให้เด็กเลือกฟิสิกส์ เป็นอันดับหนึ่งนั้นยาก เพราะบรรยากาศยังไม่แตกต่างจาก สมัยผม แต่ยั้งดีที่เราได้ทุน แต่เดี๋ยวนี้มีโครงการอื่นสนับสนุน เช่น มีทุนของ สกว. มีโครงการ พสวท. (ผู้มีความสามารถ พิเศษทางวิทยาศาสตร์) ของ สสวท ที่สนับสนุน และยังมี โรงเรียนวิทยาศาสตร์ โรงเรียนจุฬาภรณ โรงเรียนมหิดล- นุสรณ์ที่ศาลายา

ปัญหาหนึ่งที่ผมเห็นคือนักฟิสิกส์เองยังไม่เป็นที่รู้จัก ของสังคมนัก ว่าเรียนฟิสิกส์แล้วทำอะไรได้บ้าง และเรายัง ไม่มีบทบาทในสังคมนัก แต่ผมก็พยายามกระตุ้นสังคมโดย การเขียนบทความต่างๆ นั้นทางหนึ่งที่นักฟิสิกส์ทำอะไรให้ แก่สังคมได้บ้าง

**มศว. โลกทัศน์ :** สำหรับนักเรียนที่สนใจศาสตร์สาขาฟิสิกส์ รักศาสตร์ด้านนี้ อาจารย์มีคำแนะนำอย่างไรบ้างคะ

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ถ้าคุณมีความมุ่งมั่น มีทักษะหน่อย มีความรู้พอควร มีใจรักและมีความสามารถ การได้รับการ ประคับประคองหรือการแนะนำถึงช่วยได้วิธีจะสร้างนักฟิสิกส์ มีหลายวิธี เช่น ระบบอาจารย์พี่เลี้ยงที่จะทำให้เขาเกิด ความแตกฉานขึ้น ทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและ ปริญญาเอก นักเรียนจะเรียนดีขึ้น เพราะครูมีเวลาในการ advise มากขึ้น



## มศว โลกทัศน์ : งานปัจจุบัน

**ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน :** ผมกำลังทำงานรับใช้สังคม โดยการเป็นอาจารย์ของ มศว นี่คือการงานตอบแทนคุณแผ่นดิน ผมมีทางเลือกว่าจะทำงานด้านวิชาการหรือด้านบริหาร แต่ผมเลือกทำงานวิชาการ โดยคิดว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรให้ดีที่สุด และผมก็ตั้งใจที่ผมสามารถกำกับชีวิตตัวเองได้ จึงไม่เครียดมาก งานหนักก็คือ วิจัย สอนหนังสือ และเขียนบทความลงหนังสือพิมพ์ คนเราทุกคนจะมีความสุขถ้าได้ใช้ชีวิตอย่างที่เรากำลังต้องการ

สุดท้ายอาจารย์ได้กรุณามอบหนังสือ “วิทยาการแห่งอารยะ” เล่ม 2 ให้แก่ทีมงานทุกคน เราจึงได้ของขวัญที่ระลึกจากท่าน... ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน ศาสตราจารย์ด้านฟิสิกส์ของประเทศไทย 

## ประวัติ ศ.ดร.สุทัศน์ ยกส้าน

### การศึกษา

- B.Sc. (Hons.), D.I.C., M.Sc. จาก Imperial College, London University
- M.S., Ph.D. จาก University of California at Riverside

### การทำงาน

- หัวหน้าภาควิชาฟิสิกส์ (2524-2527)
- คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ (2530-2532)
- รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและเทคโนโลยีสัมพันธ์ (2536-2538)
- หัวหน้าชมทิมนักเรียนไทยไปแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและจีน (2536, 2537)

### รางวัล

- รางวัลวิจัยดีเยี่ยมสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและคณิตศาสตร์ของสภาวิจัยแห่งชาติ ปี 2524
- รางวัลนักวิทยาศาสตร์ดีเด่น สาขาฟิสิกส์ทฤษฎี จากมูลนิธิส่งเสริมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี 2530
- รางวัลนักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์กายภาพและคณิตศาสตร์ของสภาวิจัยแห่งชาติ ปี 2530
- ทุนวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (STDB) ปี 2531-2534
- ทุนวิจัยของสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช) ในฐานะนักวิจัยอาวุโส ปี 2539-2542
- ทุนวิจัยของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในฐานะเมธีวิจัยอาวุโส ปี 2542-2546
- ทุนวิจัยของ Natural Science and Engineering Research Council of Canada ในฐานะ Research Associate ที่ University of Waterloo, Ontario, Canada ปี 2534-2536
- ทุนวิจัยของ Abdus Salam International Centre for Theoretical Physics ที่ Trieste, Italy ในฐานะ Research Associate ปี 2534-2546
- หนังสือ “วิทยาการแห่งอารยะ” ได้รับการยกย่องให้เป็นหนังสือวิทยาศาสตร์ดีเด่นเล่มหนึ่งใน 88 เล่ม

### ปัจจุบัน

- ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ระดับ 11 สาขาฟิสิกส์
- ที่ปรึกษาของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท)
- ภาควิชาฟิสิกส์ ราชบัณฑิตยสถาน
- เมธีวิจัยอาวุโส สกว. 2546-2549
- นักเขียนบทความประจำคอลัมน์ : โลกวิทยาการ ในหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน, โลกวิทยาการ ในนิตยสารสารคดี, โลกก้าวหน้า ในวารสารวิทยาศาสตร์, บทความจากนักวิทยาศาสตร์ดีเด่น ในวารสาร สสวท, Science World ในนิตยสารแม็ค, Science Today และ กรุงเทพมหานคร







กลุ่มวิชาเภสัชกรรมคลินิก  
คณะเภสัชศาสตร์



# ใช้ยาอย่างไร ? ให้ปลอดภัยและ ได้ประโยชน์สูงสุด

**ยา** เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในอดีตมนุษย์ได้นำส่วนต่างๆ จากธรรมชาติ ทั้งจากพืช ตัวอย่างเช่น ราก ใบ หรือลำต้น หรือจากอวัยวะสัตว์ เช่น ตี๋หมี่ ตี๋วัว นอแรด เป็นต้น เพื่อผลิตเป็นยาหรือที่เรารู้จักกันดีในนามของยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพร ซึ่งขั้นตอนการผลิตไม่ได้มีพื้นฐานมาจากการศึกษาทดลองทางวิทยาศาสตร์ แต่ได้จากการถ่ายทอดสืบความรู้ต่อกันมา ในประเทศไทย ปัจจุบันหน่วยงานของรัฐได้เล็งเห็นความสำคัญของยาสมุนไพร จึงได้เร่งศึกษาและวิจัย ซึ่งในอนาคตการใช้ยาสมุนไพรสำหรับรักษาโรคอาจจะมียาที่พบมากขึ้น

สำหรับยาที่ใช้รักษาโรคในปัจจุบัน หรือที่เรียกกันว่ายาแผนปัจจุบัน เป็นยาที่ได้จากการสังเคราะห์จากสารเคมีในห้องทดลอง โดยผ่านขั้นตอนการวิจัยพัฒนายาหลายขั้น ตลอดจนการศึกษาทดสอบด้านประสิทธิภาพและความปลอดภัยของยาทั้งในมนุษย์และสัตว์ก่อนที่จะนำมาใช้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่ายาที่จำหน่ายในท้องตลาดจะมีการศึกษาทดสอบประสิทธิภาพและความปลอดภัยเป็นอย่างดีแล้ว หากนำมาใช้อย่างไม่ถูกต้องก็อาจจะก่อให้เกิดอันตรายให้แก่ร่างกายได้ บทความนี้จึงมุ่งที่จะเสริมสร้างความเข้าใจในการใช้ยา เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากยา และลดโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากยานั้นให้น้อยที่สุด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากบทความนี้มุ่งหวังสำหรับให้ความรู้เบื้องต้นในการใช้ยาเท่านั้น ทุกครั้งก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้เรื่องยาเป็นอย่างดี



## รูปแบบของยา

ยาอาจมีหลายรูปแบบได้หลายอย่าง แต่รูปแบบที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. **ยาของแข็ง** มักพบในรูป ยาเม็ด ยาแคปซูล เป็นต้น ยารูปแบบนี้จะพบบ่อยที่สุด เนื่องจากสามารถพกพาได้สะดวก และการรับประทานจะได้ขนาดของยาที่ต้องการ
2. **ยาของเหลว** พบในรูป ยาน้ำเชื่อม ยาแขวนตะกอน ยาน้ำใส เป็นต้น รูปแบบนี้มักพบในยาที่รับประทานที่ใช้สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่กลืนยายาก เนื่องจากรับประทานได้ง่าย นอกจากนี้ยังพบยาที่อยู่ในรูปของเหลว ที่ใช้เป็นยาภายนอก ได้แก่ เจล โลชั่น หรือที่อยู่ในรูปยาฉีด
3. **ยากิ่งแข็ง** ได้แก่ ครีม ขี้ผึ้ง ซึ่งนิยมเตรียมเป็นยาใช้ภายนอก





การที่ต้องมีรูปแบบยาหลายรูปแบบก็เพื่อประโยชน์ในการใช้ เพราะยาแต่ละชนิด ก่อนที่ยาจะออกฤทธิ์จนมีผลในการรักษา ยาจะต้องผ่านเข้าไปในบริเวณที่ยาจะออกฤทธิ์เสียก่อน ปัจจุบันไม่มียานชนิดใดที่จะสามารถรักษาได้ทุกโรค และยาบางชนิดก็สามารถออกฤทธิ์ได้หลาย ๆ อย่าง เพราะฉะนั้น การรับประทานยานิตหนึ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาโรคอาจทำให้เกิดอาการอย่างอื่นที่ไม่ต้องการได้ ซึ่งก็ถือเป็นอันตรายจากการใช้ยานั่นเอง

## อันตรายจากการใช้ยา

เนื่องจากยาส่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมีที่ได้จากการสังเคราะห์จึงอาจก่อให้เกิดพิษต่อร่างกายได้ อันตรายจากการใช้ยาที่พบทั่วไป ได้แก่

### 1. การใช้ยาเกินขนาดจนทำให้เกิดพิษ

ปกติขนาดของยาที่ใช้ในการรักษาและขนาดที่ทำให้เกิดพิษจะมีช่วงที่กว้าง หากใช้ในขนาดที่ให้ผลรักษามากไม่ค่อยเกิดพิษต่อร่างกาย แต่หากใช้เกินขนาดจนถึงขนาดที่ทำให้เกิดพิษ จะเกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น ยาพาราเซตามอล ซึ่งเป็นยาลดไข้แก้ปวดที่ใช้กันอยู่ทั่วไป หากใช้ในขนาดรักษา จะช่วยบรรเทาอาการปวดและลดไข้ หากใช้เกินขนาดอาจทำให้เกิดพิษต่อตับและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

### 2. อาการแทรกซ้อนของยา

ยาบางชนิดแม้ใช้ในขนาดรักษา บางครั้งอาจก่อให้เกิดฤทธิ์ของยาที่ไม่ต้องการ ซึ่งเรียกว่า อาการข้างเคียง หรืออาการไม่พึงประสงค์ (Side Effect) เช่น การใช้ยาแก้หวัด ลดน้ำมูก อาการข้างเคียงของยา คือ ทำให้เกิดอาการง่วงซึม ดังนั้นผู้ที่รับประทานยานิตนี้ ควรหลีกเลี่ยงการควบคุมเครื่องจักร หรือขับขี่ยานพาหนะ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ การใช้ยาแต่ละครั้งจึงควรศึกษาข้อมูลยาแต่ละชนิดให้ดีก่อนใช้

### 3. พิษเนื่องจากการแพ้ยา

การแพ้ยาไม่ได้เกิดในทุกคน และทุกชนิด บางครั้งอาจแพ้ยาได้ในบางชนิด การใช้ยาที่ตนเองแพ้จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้ เช่น เป็นผื่นคัน บริเวณผิวหนัง เกิดลมพิษ ในบางรายมีอาการแพ้ขั้นรุนแรง เช่น การแพ้ยาเพนิซิลลิน หากได้รับยาจะเกิดอาการช็อค แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก หากไม่ได้รับการแก้ไขทันที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น ควรแจ้งทุกครั้งว่าท่านแพ้ยาอะไร และไม่ควรใช้ยาที่เคยแพ้ ในกรณีรับประทานยาแล้วเกิดอาการแพ้ ควรหยุดยาทันที แล้วรีบไปพบแพทย์

### 4. ปฏิกริยาต่อกันระหว่างยา

การใช้ยาลายชนิดพร้อม ๆ กัน อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือไม่ได้ผล การรักษาเดิมที่เนื่องจากการเกิดปฏิกริยาระหว่างยา ยาบางชนิดอาจทำให้ยาอีกชนิดหนึ่งหมดฤทธิ์ ซึ่งทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา หรืออาจทำให้ยาอีกชนิดเกิดพิษมากขึ้น ดังนั้น หากใช้ยาลาย ๆ ชนิดพร้อมกัน ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อตรวจสอบดูว่ายาแต่ละชนิดสามารถใช้ร่วมกันได้หรือไม่ และหากใช้ร่วมกันได้ต้องใช้อย่างไรจึงจะปลอดภัย และให้ผลดีในการรักษา

## หลักการใช้ยาทั่วไป

วิธีการใช้อย่างถูกต้อง ควรจะใช้ให้ถูกโรค ถูกขนาด และถูกวิธี ซึ่งนอกจากจะทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีแล้วยังช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการใช้ด้วยการใช้ยาที่ถูกต้องมีหลักดังนี้

1. ควรถามแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้งว่ายาที่ได้รับเป็นยาอะไร รับประทานหรือใช้อย่างไร ไข้แล้วจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงอย่างไร มีข้อห้ามหรือข้อควรระวังหรือไม่

2. ควรอ่านรายละเอียดบนฉลากยาและปฏิบัติตามที่ฉลากยาระบุอย่างเคร่งครัดทุกครั้ง ก่อนหยิบยารับประทาน

2.1 ยาที่ได้รับประทานก่อนอาหาร ตัวอย่างเช่น ยาปฏิชีวนะ ควรรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง เนื่องจากอาหารอาจลดการดูดซึมยา หรือนำย่อยในกระเพาะอาหาร อาจไปทำลายยาทำให้ยาให้ผลในการรักษาไม่เต็มที่

2.2 ยาที่ได้รับประทานหลังอาหาร ให้รับประทานหลังอาหารได้เลย แต่มียาบางชนิดที่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะมาก มักนิยมให้รับประทานหลังอาหารทันทีหรือรับประทานพร้อมอาหาร เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดกระดูก เป็นต้น





3. หากลิ้มรับประทานยา เมื่อนึกขึ้นได้ก็ให้รับประทานทันที แล้วก็กลับไปเข้าตารางเวลาใช้ยาที่กำหนดไว้ แต่หากว่านึกขึ้นได้ในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาการใช้ยาครั้งต่อไปมาก ก็ให้ใช้ยาโดยถือเป็นการใช้ยาครั้งต่อไปเสีย จากนั้นก็ใช้ยาตามตารางปกติต่อไป ข้อที่พึงระวังมากก็คือว่า ต้องไม่เพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่าของขนาดใช้ยาปกติเพื่อเป็นการชดเชยกับยาที่ลิ้มใช้ไป ให้ใช้ขนาดปกติที่แพทย์สั่งให้เท่านั้น

4. ระยะเวลาในการใช้ยาแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ ที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น ยาบรรเทาปวด ลดไข้ ควรใช้เมื่อมีอาการ หากอาการปวดหรือไข้หายแล้วก็สามารถหยุดใช้ยาได้ แต่ยาบางชนิดจำเป็นต้องรับประทานให้ครบตามเวลา เช่น ยาปฏิชีวนะ จะต้องรับประทานติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 5-7 วัน แม้ว่าบางครั้งอาการผู้ป่วยดีขึ้นบ้างแล้ว ก็ไม่ควรจะหยุดยา ควรรับประทานติดต่อกันไปจนครบกำหนด เพื่อให้มั่นใจว่าเชื้อโรคได้ถูกกำจัดไปหมดแล้ว และเพื่อป้องกันเชื้อโรคดื้อยาในภายหลัง

การใช้ยาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือโรคหืด ผู้ป่วยเหล่านี้อาจจำเป็นต้องได้รับยาต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือกระทั่งต้องใช้ยาตลอดชีวิต ผู้ป่วยประเภทนี้ควรได้รับยาอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหยุดยาหรือปรับเปลี่ยนขนาดยาด้วยตนเอง

5. ไม่ควรนำยาของผู้คนที่ใช้รักษา ลักษณะอาการคล้ายๆ กันมาใช้ เนื่องจากโรคบางโรคอาจมีอาการคล้ายกัน เช่น อาการหอบเหนื่อย ซึ่งอาจจะเกิดจากโรคหัวใจ หรือโรคหอบหืด ซึ่งวิธีการรักษาด้วยยาของโรคทั้งสองแตกต่างกัน หากได้รับยาไม่

เหมาะสมในแต่ละโรค จะก่อให้เกิดอันตรายได้ และถึงแม้จะเป็นโรคเดียวกันจริง ยาส่วนมากที่ใช้ในโรคใดโรคหนึ่งก็มักจะต้องมีการคำนวณขนาดยาให้เหมาะสมกับอายุ น้ำหนัก อีกทั้งสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคนด้วย จึงควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและสั่งจ่ายยาที่เหมาะสมกับตัวเราเท่านั้น อีกเหตุผลหนึ่งที่ไม่ควรใช้ยาร่วมกับผู้อื่นคือ เราอาจติดโรคจากคนที่เราเอายาเขามาใช้ เช่น การใช้ยาหยอดตา หรือยาป้ายตาาร่วมกัน

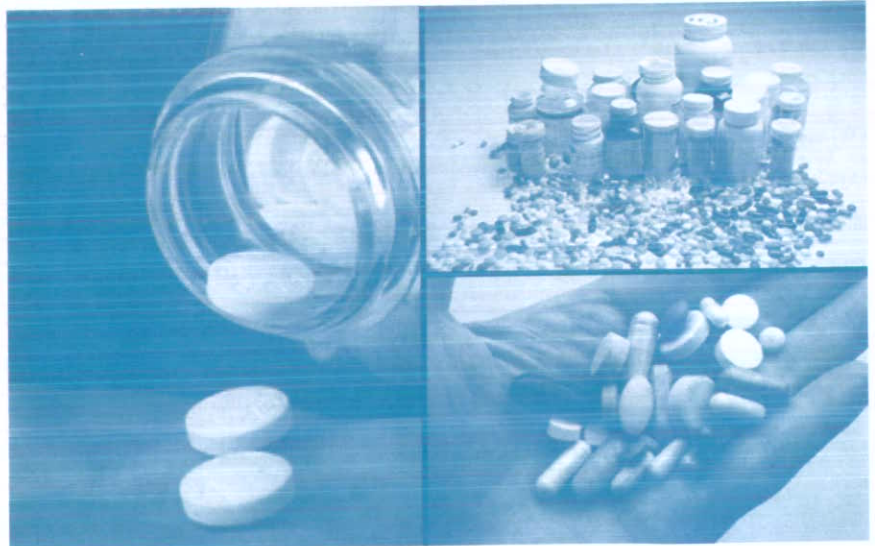
6. ควรเลือกใช้ยาที่มีส่วนประกอบเป็นตัวยาเดียวๆ เพื่อใช้ในการรักษาแต่ละอาการ การใช้ยาสผสมจะทำให้ได้รับยาที่ไม่จำเป็นร่วมด้วย

7. ตรวจสอบวันหมดอายุของยา หากยานั้นหมดอายุแล้วก็ไม่ควรใช้ ยาที่หมดอายุนอกจากจะไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรค ยังอาจก่อให้เกิดโทษ เราสามารถสังเกตอายุของยาโดยดูที่ข้างขวด กล่อง หรือซองยา ซึ่งมักจะระบุวันหมดอายุไว้ อาจเขียนเป็นภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ เช่น Expiry Date, Expiration Date, Exp. Date หรือ Used Before แล้วตามด้วยวันเดือนปีที่ยาจะหมดอายุ

8. สังเกตว่ายาได้เสื่อมสภาพไปหรือไม่ ถึงแม้ว่ายานั้นยังไม่หมดอายุตามที่ฉลากยาได้ระบุไว้ แต่หากเก็บรักษาไม่เหมาะสมก็อาจเสื่อมคุณภาพไปก่อนได้ ก่อนใช้ยาแต่ละครั้งควรสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงของ สี กลิ่น รส หรือเนื้อยาหรือไม่ การเสื่อมสภาพที่สังเกตได้ เช่น ยาเม็ดและยาแคปซูลอาจเปราะแตก หรือเปื่อย ยาน้ำใสอาจจะขุ่นหรือเกิดตะกอน ยาน้ำแขวนตะกอนเมื่อเขย่าแล้วผงยาเกาะกันแน่นอยู่กันขวดไม่กระจายตัว ยาโลชั่นซึ่งปกติจะเกิดการแยกชั้น ซึ่งเมื่อเขย่าแล้วไม่รวมตัวเป็นเนื้อเดียวกัน หากพบการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็ควรทำลายและแยกทิ้ง

มีข้อแนะนำกว้างๆ ในการเก็บรักษายาให้เหมาะสมดังนี้ ให้เก็บยาไว้ในอุณหภูมิห้อง ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง ห่างจากแหล่งความร้อน หรือความชื้น เช่น ในครัวหรือห้องน้ำ ยาบางชนิดที่จะสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกแสง ก็ควรเก็บไว้ในขวดสีชาตามที่ได้รับมา นอกจากนี้ ควรเก็บยาให้พ้นเด็ก และสัตว์เลี้ยง

9. หากจำเป็นต้องใช้ยาที่ต้องการเทคนิคพิเศษในการใช้และการเก็บรักษา ควรศึกษาวิธีใช้และปฏิบัติตามให้ถูกต้อง





# ยาที่ต้องใช้เทคนิคพิเศษ... เพื่อให้ใช้ยาได้ถูกต้อง

## 1. ยาหยอดตาและยาป้ายตา

### วิธีใช้ยาหยอดตา

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาหยอดตานี้เป็นยาแขวนตะกอน ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ยา
3. นอนหรือนั่งเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย แล้วดึงหนังตาล่างให้เป็นกระพุ้งเหลือบตาขึ้นข้างบน
4. หยดยาลงในกระพุ้งเปลือกตาล่าง 1-2 หยด ระวังอย่าให้ปลายหลอดแตะถูกตา เนื่องจากอาจมีการสัมผัสสิ่งสกปรกจากตาปะปนและเข้าไปเจริญเติบโตอยู่ในข白眼ได้
5. หับตาและอยู่นิ่งๆ ประมาณ 1-2 นาที เพื่อให้ยาซึมผ่านได้เต็มที่ ยาหยอดตาบางชนิดจะทำให้รู้สึกขมในคอ เพราะตากับลำคอมีทางติดต่อกันได้ ควรกดหัวตาเบาๆ เพื่อไม่ให้ยาไหลลงคอจะได้ไม่รู้สึขม
6. ในกรณีที่ตองหยอดตา 2 ชนิดขึ้นไปในครั้งเดียวกัน ควรหยอดห่างกันประมาณ 5-10 นาที จึงหยอดยาชนิดต่อไป เนื่องจากตามีความสามารถในการรับปริมาณยาจำกัด ถ้าหยอดยาในเวลาเดียวกัน อาจทำให้ยาทั้งสองชนิดเจือจางลง ยาไม่สามารถซึมผ่านตาได้ หรือซึมผ่านได้น้อยลง



การหยอดตา

### วิธีใช้ยาป้ายตา

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ดึงหนังตาล่างให้เป็นกระพุ้ง บีบยาจากหลอดประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในหนังตาล่างโดยเริ่มป้ายจากหัวตาไปหางตา ระวังอย่าให้ปลายหลอดสัมผัสตา
3. หับตาแล้วคลึงตาเบาๆ เพื่อให้ยากระจายตัวไปทั่วตา
4. ถ้าป้ายตาก่อนนอน เวลาตื่นนอนตาอาจจะเหนียวเหนอะหนะ อาจใช้ผ้าชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเช็ดเบาๆ

### ข้อแนะนำอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้ยาหยอดตาและยาป้ายตา

1. ยาหยอดตาและยาป้ายตาที่เปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บยาไว้นานเกิน 1 เดือน เนื่องจากยาหยอดตาไม่มีสารป้องกัน



การป้ายตา

การเติบโตของเชื้อโรคเป็นส่วนประกอบ จึงอาจทำให้มีการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้

2. ถ้ามีการใช้ยาป้ายตาร่วมกับยาหยอดตา ให้ใช้ยาหยอดตาก่อนและรอประมาณ 10 นาทีจึงใช้ยาป้ายตา เพราะหากป้ายตาก่อนจะทำให้ยาหยอดตาไม่สามารถซึมผ่านเข้าไปในตาได้เต็มที่
3. หลังจากใช้ยาป้ายตาอาจทำให้ตาพร่า แสบตาหรือเคืองตาได้ ดังนั้นจึงไม่ควรทำงานที่ต้องใช้สายตา เช่น การขับรถ จนกว่าตาจะมองเห็นได้ชัดเจนตามปกติ
4. ห้ามใช้ยาหยอดตาร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคได้
5. ยาหยอดตาบางชนิดควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อคงสภาพของตัวยา

## 2. ยาหยอดหู

### วิธีใช้ยาหยอดหู

1. ล้างมือให้สะอาดและทำความสะอาดหูก่อนที่จะหยอดหูทุกครั้ง ในกรณีที่หูมีขี้หูควรใช้สำลีพันปลายไม้ เช็ดน้ำหนวกออกเบาๆ ก่อนใช้ยา
2. ถ้ายาหยอดหูเป็นยาน้ำแขวนตะกอน ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง
3. นอนหรือนั่งตะแคงให้หูข้างที่จะหยอดยาหันขึ้นข้างบน
4. หยดยาลงไปในหูประมาณ 2-3 หยด อย่าให้ปลายหลอดหยดแตะถูกหู
5. หลังจากหยอดยาแล้ว ให้นอนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิมประมาณ 3-5 นาที หากมียาไหลจากหูให้ใช้สำลีซับ
6. ยาหยอดหูที่เปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 1 เดือน และไม่ควรใช้ยาร่วมกับผู้อื่น





### 8. ยาหยอดจุมูกและยาพ่นจุมูก

#### วิธีใช้ยาหยอดจุมูก

1. ถ้ามีน้ำมูกควรล้างน้ำมูกก่อนที่จะทำการหยอดยา
2. นอนราบเงยหน้าขึ้นหรืออาจจะนั่งแล้วเงยหน้าขึ้นตามแต่สะดวก
3. สอดหลอดหยดเข้าไปบริเวณรูจมูกเล็กน้อยโดยพยายามให้หลอดหยดแตะชิดกับผนังด้านในบริเวณสันจมูก แล้วค่อย ๆ หยดยา ประมาณ 1-2 หยด
4. หลังจากหยอด ยาแล้วให้ยกศีรษะตั้งตรงตามปกติ

#### วิธีใช้ยาพ่นจุมูก

1. ถ้ามีน้ำมูก ควรล้างน้ำมูกออกก่อนจะพ่นยา
2. นั่งและเงยศีรษะไปด้านหลังเล็กน้อย
3. เขย่าขวดยา สอดปลายหลอดยาพ่นเข้าไปในรูจมูกข้างที่ต้องการพ่นยา และใช้นิ้วมือปิดรูจมูกด้านที่ไม่ได้พ่นยา
4. สูดหายใจเข้าพร้อมกับกดยาพ่นเข้าไปในรูจมูก
5. กลั้นหายใจประมาณ 2-3 วินาที เพื่อให้ตัวยามีขึ้นผ่านบริเวณที่ต้องการให้ออกฤทธิ์แล้วจึงหายใจเข้าออกตามปกติ
6. ถ้าต้องพ่นยา 2 ข้างจุมูก พ่นยาในรูจมูกอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน

7. เช็ดทำความสะอาดที่ปลายหลอดยาพ่น

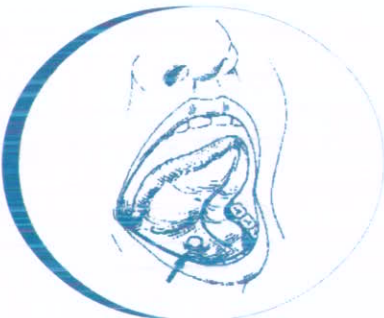
#### ข้อแนะนำอื่น ๆ เกี่ยวกับการใช้ยาหยอดจุมูกและยาพ่นจุมูก

1. ถ้าเป็นยาหยอดหรือพ่นบรรเทาอาการคัดจุมูก ควรใช้เมื่อมีอาการคัดจุมูกและไม่ใช้ติดต่อกันเกิน 3 วัน เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการคัดจุมูกเช่นเดิมอีก แต่ถ้าเป็นยาพ่นที่เป็นยาสเตียรอยด์ จะต้องใช้ยาสม่ำเสมอเนื่องจากยาไม่สามารถบรรเทาอาการได้ทันที
2. การใช้ยาหยอดหรือพ่นจุมูกอาจรู้สึกขมคอได้ เพราะจุมูกกับคอมีทางติดต่อกัน

### 4. ยาอมใต้ลิ้น

#### วิธีใช้ยาอมใต้ลิ้น

1. ยาอมใต้ลิ้นที่มีในปัจจุบันมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ใช้บรรเทาอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอก ดังนั้นก่อนอมยาควรนั่งหรือนอนเพื่อป้องกันอาการข้างเคียงของยา คือหน้ามืดจากความดันโลหิตต่ำ หลังจากนั้นอมยา 1 เม็ดไว้ใต้ลิ้น ปล่อยให้ยาละลายหมด ห้ามเคี้ยว ห้ามกลืนยาทั้งเม็ด และช่วงระหว่างนี้ไม่ควรกลืนน้ำลาย



2. อาการเจ็บหน้าอกควรดีขึ้นหลังจากอมยาไปแล้วประมาณ 5 นาที ถ้าอาการไม่ดีขึ้นสามารถอมยาซ้ำได้อีก 2 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด ถ้าอมยาดูติดต่อกันถึง 3 เม็ดแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

### 6. ยาเหน็บทวารหนักและยาสวนทวาร

#### วิธีใช้ยาเหน็บทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ
3. นอนตะแคง โดยให้ข้างล่างเหยียดตรงและขาบนขึ้นจนเข่าจรดกับหน้าอก ไม่ควรนั่งยอง ๆ



4. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยให้ด้านที่เป็นปลายแหลมกว่าเข้าไปก่อนและใช้นิ้วมือนวดยาเข้าไปอย่างช้า ๆ และเบา ๆ พยายามสอดให้ลึกที่สุดเพื่อไม่ให้ยาไหลออกมาโดยทั่วไปผู้ใหญ่ควรสอดยาเข้าไปประมาณ 1 นิ้ว และในเด็กประมาณ 0.5 นิ้ว
5. นอนอยู่ในท่าเดิมประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ตัวยาละลายและถูกดูดซึมและป้องกันไม่ให้ยาหลุดออกมาจากทวารหนัก
6. ถ้าเป็นยาเหน็บที่มียาระบายเป็นส่วนประกอบ ควรนอนอยู่ในท่าเดิมอย่างน้อย 15-20 นาที แม้ว่าจารู้สึกอยาก

ถ่ายควรกลืนอุจจาระไว้ก่อน เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่ แล้วจึงลุกไปถ่ายอุจจาระ

7. การเก็บยาเหน็บควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง

#### วิธีใช้ยาสวนทวารหนัก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เปิดฝาหลอดและอาจใช้สารหล่อลื่นทาบริเวณปลายหลอดยาสวนทวารหนักเพื่อป้องกันการระคายเคือง
3. นอนในท่าตะแคง ปล่อยให้ข้างล่างเหยียดตรง ส่วนขาบนงอขึ้นจนเข่าจรดกับหน้าอก
4. สอดปลายหลอดยาสวนทวารหนักค่อย ๆ หมุนขวดยาเพื่อให้ปลายหลอดสวนเข้าไปช้า ๆ และเบา ๆ
5. ค่อย ๆ บีบยาออกจากขวดยาช้า ๆ จนน้ำยาหมด
6. พยายามกลืนอุจจาระไว้อย่างน้อย 2-3 นาที เพื่อไม่ให้ตัวยาไหลออกมาจากทวารหนัก
7. ควรนอนอยู่ในท่าเดิมอย่างน้อย 15-30 นาที เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่แล้วจึงลุกไปถ่ายอุจจาระ



## 7. ยาเหน็บช่องคลอด

### วิธีใช้ยาเหน็บช่องคลอด

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แกะกระดาษห่อหยาออก แล้วจุ่มในน้ำสะอาดพอขึ้นประมาณ 1-2 วินาที เพื่อช่วยให้เม็ดยาลื่น
3. นอนหงายโดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก ไม่ควรนั่งยองๆ
4. สอดยาเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะลึกได้
5. นอนในท่าเดิมประมาณ 15 นาที เพื่อให้ยาไม่ไหลออกมาจากช่องคลอด
6. การใช้ยาเหน็บช่องคลอด ควรเหน็บยาติดต่อกันจนครบ ไม่ต้องหยุดยา แม้ว่าจะมีประจำเดือนมา ช่วงระหว่างที่ใช้ยาเหน็บช่องคลอดควรใช้กระดาษชำระหรือผ้าอนามัยแผ่นบางรองที่กางเกงในไว้ เพื่อรองรับส่วนของเม็ดยาที่จะไหลออกมา

## 8. ยาน้ำสำหรับผสมน้ำก่อนใช้

### วิธีใช้ยาที่ต้องผสมน้ำก่อนใช้

1. ก่อนผสมน้ำควรเคาะผงยาในขวดให้ร่วน ไม่จับตัวกัน
2. การผสมยาต้องใช้หลอดดูดที่เย็นแล้วหรือน้ำสะอาด ห้ามใช้น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น เติมน้ำครั้งแรกประมาณครึ่งหนึ่งหรือสองในสามส่วนของขีดที่กำหนด
3. เขย่าขวดให้ยากระจายตัวทั่ว
4. เติมน้ำปรับระดับให้พอดีขีดที่กำหนดแล้วเขย่าขวดอีกครั้ง
5. หลังผสมน้ำแล้ว เก็บที่อุณหภูมิห้องได้ประมาณ 7 วัน ถ้าเก็บในตู้เย็นสามารถเก็บได้นาน 2 สัปดาห์
6. ควรใช้ยาที่ผสมแล้วให้หมด ถ้าเหลือไม่ควรเก็บไว้เพราะยาจะเสื่อมสภาพ

## 8. ยาพ่นสูดทางปาก

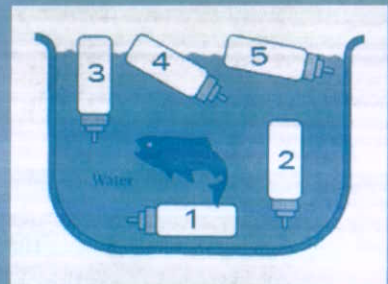
### วิธีใช้ยาพ่นสูดทางปาก

1. ถ้ามีเสมหะ ควรกำจัดเสมหะก่อนพ่นยา เปิดฝาครอบปากขวดยาพ่นออก เขย่าขวดยา หายใจออกให้เต็มที่
2. อมรอบปากขวดพ่นยาให้สนิท
3. กดขวดยาพ่น 1 ครั้ง พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทางปาก ตัวยาจะเข้าสู่คอพร้อมกับลมหายใจ ช่วงระหว่างนี้ควรกลืนหายใจทางจมูก ถ้ามีหลอดต่อให้กดยาพ่นเข้าในหลอดต่อที่ปิดฝาไว้ เปิดฝาแล้วอมรอบฝาหลอดต่อให้สนิท หายใจเข้าช้าๆ ประมาณ 5-10 วินาที
4. นำขวดยาพ่นออกจากปาก หุบปากให้สนิท กลืนหายใจประมาณ 5-10 วินาทีหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้
5. ผ่อนลมหายใจช้าๆ ออกทางจมูก
6. ถ้าต้องพ่นยาอีกครั้ง ควรเว้นระยะห่างจากครั้งแรกอย่างน้อย 1 นาที จึงเริ่มพ่นยาอีกครั้ง
7. กรณีที่ต้องใช้ยาพ่นสูดร่วมกัน 2 ชนิด ต้องเว้นระยะในการพ่นยาแต่ละชนิด ประมาณ 5 นาที ควรพ่นยาที่มีฤทธิ์ขยายหลอดลมก่อน



### ข้อแนะนำเกี่ยวกับยาพ่นสูดทางปาก

1. ยาพ่นที่เป็นยาขยายหลอดลมเท่านั้นที่สามารถใช้บรรเทาอาการหืดฉับพลันได้ สำหรับยาพ่นที่มียาสเตียรอยด์ไม่สามารถขยายหลอดลมได้ จะใช้เป็นการป้องกันอาการในระยะยาว ดังนั้นจึงต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง
2. ยาพ่นที่เป็นยาสเตียรอยด์ หลังจากพ่นยาเสร็จ ควรกลั้วปากและคอ เพื่อลดการเกิดเชื้อราในช่องปากและการเกิดเสียงแหบ
3. เมื่อใช้ยาหมดแล้ว ไม่ควรทุบขวดยาพ่นหรือเผาไฟ เพราะอาจทำให้ขวดยาระเบิดได้
4. วิธีดูยาหมดทำได้โดยการนำขวดยาพ่นใส่ภาชนะที่มีน้ำอยู่และสังเกต ถ้าขวดยาพ่นจมลงก้นภาชนะ แสดงว่ายังมียาอยู่เต็ม ถ้าขวดยาพ่นลอยทำมุมต่างๆ กับผิวน้ำแสดงว่ายังมียาเหลือในปริมาณต่างๆ กัน ถ้าขวดยาพ่นลอยขนานกับผิวน้ำแสดงว่ายาหมดแล้ว

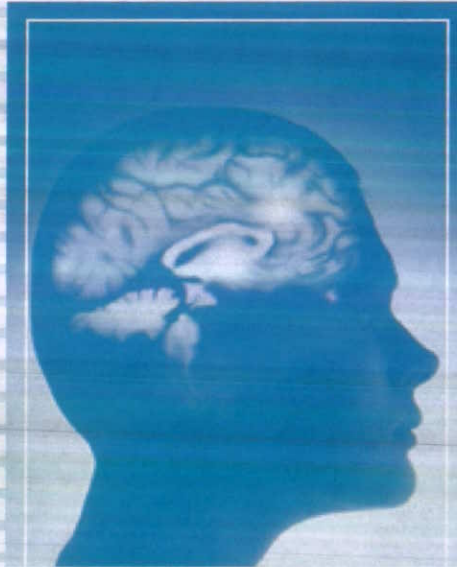


ในประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่ยังนิยมซื้อยาด้วยตนเองจากร้านยา ซึ่งอาจได้รับคำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง หรือการใช้ยาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จากการศึกษาวิจัยพบว่าประชาชนชาวไทยเป็นจำนวนมากที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากพิษของยา และมีจำนวนไม่น้อยที่ถึงแก่ความตายโดยไม่จำเป็น ในการใช้ยาแต่ละครั้งควรขอรับข้อมูลของยา ทั้งข้อบ่งใช้ วิธีการใช้ ผลข้างเคียง และข้อควรระวังจากบุคลากรทางการแพทย์



# สมองบาดเจ็บ : ซ่อมได้หรือไม่ ?

Vis  
vinipit



ดร.รันทา บุญสินสุข

## “บีกสร้างปาฏิหาริย์ หายใจได้เองแล้ว แพทย์แยมมีโอกาสฟื้น”

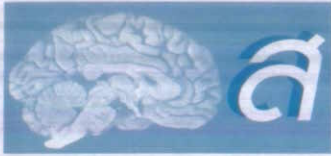
**เห็น**

หัวข้อข่าวอย่างนี้แล้ว คงจะมีน้อยคนที่บอกว่าไม่รู้จัก “บีก” หรือไม่รู้  
ว่า “บีก” มีปัญหาทางสุขภาพอะไร เมื่อไม่นานมานี้ ไม่ว่าอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับใด  
ก็จะพบข่าวของนักรณรงค์คนหนึ่งที่ประสบอุบัติเหตุ แล้วเกิดการติดเชื้อในสมอง ซึ่งขณะที่  
เขียนบทความนี้ อาการยังไม่อยู่ในขั้นที่เรียกได้ว่าเต็มปากว่าปลอดภัย อาการยังไม่คงที่  
มีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน



อาการติดเชื้อในสมองที่ “บีก” ประสบอยู่นั้น เป็นหนึ่งในหลายสาเหตุที่ทำให้  
สมองบาดเจ็บ สมองคนเราสามารถบาดเจ็บได้จากสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น จากอุบัติเหตุ  
ที่ทำให้ศีรษะถูกกระทบกระแทก จากเนื้องอกในสมอง จากการขาดเลือดมาเลี้ยงสมอง  
และจากการติดเชื้อในสมอง อาการบาดเจ็บของสมองสามารถแสดงออกได้ต่าง ๆ กัน เช่น  
ตาพร่า พูดไม่รู้เรื่อง จำไม่ได้ แขนขาไม่มีแรง หมดสติ จนถึงหายใจเองไม่ได้ หลายคน  
คงสงสัยว่า อย่างนี้แล้ว ถ้าสมองเกิดบาดเจ็บขึ้นมาจะสามารถกลับมาทำงานได้เหมือน  
เดิมหรือไม่ คำถามนี้ไม่ได้ตอบง่ายเหมือนกับกรณีที่เกิดการบาดเจ็บที่อวัยวะอื่น ๆ เช่น  
ผิวหนัง กล้ามเนื้อ หรือกระดูก ซึ่งทราบกันอยู่แล้ว สามารถซ่อมแซม และมีโอกาสสูงที่  
จะทำให้กลับมาทำงานเหมือนเดิมได้





# สมองบาดเจ็บ ...

จะกลับมาทำงานเหมือนเดิมได้หรือไม่ ?



**นัก**

วิทยาศาสตร์รุ่นก่อน ๆ เชื่อกันว่า สมองจะหยุดการพัฒนาภายในขวบปีแรกๆ ของเด็กทารก ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ถูกควบคุมโดยสมองขึ้นอยู่กับ การเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบของเซลล์ประสาท จนกลายเป็นเครือข่ายของเซลล์ประสาท (Neuronal Network) ที่ทำงานประสานกันทั้งสมอง เครือข่ายของเซลล์ประสาทในสมองที่สร้างขึ้นมาแล้ว จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง เพราะถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา อะไรที่เราเคยทำได้และเก็บไว้ในสมอง ก็จะถูกเปลี่ยนหรือลบไปได้ ดังนั้นจึงเกิดความเข้าใจที่ว่า ถ้าส่วนของสมองที่หยุดพัฒนาแล้ว (เช่น ในเด็กโตและผู้ใหญ่) เกิดการบาดเจ็บที่ทำให้เครือข่ายของเซลล์ประสาทชำรุดหรือเซลล์ประสาทตาย เซลล์ประสาทที่เหลืออยู่ก็จะไม่สามารถสร้างเครือข่ายขึ้นมาใหม่ได้ ส่งผลให้การทำงานของร่างกายที่ถูกควบคุมโดยสมองส่วนที่บาดเจ็บเกิดการบกพร่องไปอย่างถาวร ถ้าเป็นอย่างนี้จริง ก็น่าจะเป็นผลเสียที่ใหญ่มาก เพราะทำให้สมองไม่มีโอกาสที่จะกลับมาทำงานได้ดังเดิม แนวความคิดนี้ส่งผลให้วัตถุประสงค์ของการรักษามุ่งเน้นให้ใช้แต่ส่วนของร่างกายที่ดีหรือปกติในการทำงาน แทนที่จะพยายามรักษาให้การทำงานของส่วนที่บาดเจ็บไปนั้นกลับคืนดังเดิม

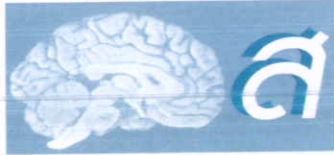


อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่พบว่า ความคิดข้างต้นเกี่ยวกับสมองไม่ถูกต้อง ที่จริงแล้ว สมองมีการปรับเปลี่ยนเครือข่ายเซลล์ประสาทอยู่ตลอดเวลาตามจนสภาพ นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาสมองของลิงแสดงให้เห็นว่า บริเวณต่างๆ ในสมองของลิงมีการปรับเปลี่ยนเครือข่ายเซลล์ประสาททุกอาทิตย์ การปรับเปลี่ยนนี้ขึ้นอยู่กับการใช้งานว่ามากน้อยเพียงใด ถ้าเซลล์ประสาทส่วนใดใช้น้อย ก็จะถูกลดจำนวนหรือขนาดของเครือข่ายลง

ซึ่งจะตรงกับที่ได้ยินมาบ่อยๆ ว่า ถ้าไม่ลับสมองเลย ต่อไปสมองก็จะไม่ไเพราะสมองส่วนนั้นไม่ได้ถูกใช้อย่างสม่ำเสมอ การที่เครือข่ายเซลล์ประสาทสามารถปรับเปลี่ยนได้ ทำให้เครือข่ายเซลล์ประสาทที่เหลืออยู่สามารถปรับการเชื่อมโยง เพื่อทำหน้าที่ทดแทน เครือข่ายเซลล์ประสาทส่วนที่บาดเจ็บหรือเสียไปได้ ความสามารถในการ

ปรับตัวของเครือข่ายเซลล์ประสาท นอกจากจะเป็นประโยชน์กับการรักษาอาการสมองบาดเจ็บแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับสมองที่ปกติด้วย คือทำให้สมองที่ปกติสามารถที่จะปรับการทำงานให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนเดิมได้





สมอง ...

## ปรับเปลี่ยนได้อย่างไร ?



เมื่อไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ ได้ค้นพบว่า สมองปรับเปลี่ยนได้อีกวิธี หนึ่งคือ สร้างเซลล์ประสาทขึ้นมาใหม่ หลักฐานใหม่นี้ พบในสมองของผู้ใหญ่ ที่พัฒนาเต็มที่แล้ว จนถึงในผู้สูงอายุ ข้อมูลใหม่นี้ลบล้างความเชื่อเก่าที่ว่า เซลล์ประสาทจะไม่สร้างขึ้นมาใหม่ หลังจากที่พ้นวัยเด็กไปแล้ว อย่างไรก็ตาม เซลล์ประสาทที่สร้างมาใหม่นี้ มีต้น กำเนิดมาจากเซลล์ประสาทตั้งต้น (Stem Cell) ที่สมองผลิตไว้แล้วและ

**การ** ที่สมองพัฒนาได้ดีหรือไม่ นอกจากจะถูกกำหนดไว้ในจีน (Gene) แล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกด้วย คือ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมอง มีอุบัติเหตุหรือโรคของสมองหรือไม่ รวมถึง อาหารที่ดี และอากาศที่บริสุทธิ์ ปัจจัยเหล่านี้ จะส่งผลต่อการสร้างจำนวนเซลล์ประสาท และเครือข่ายเซลล์ประสาทในสมอง การปรับเปลี่ยนของสมองทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การใช้ เครือข่ายเซลล์ประสาทที่มีอยู่แล้ว แต่ไม่ได้ใช้มาก่อน หรือสร้างเครือข่ายเซลล์ ประสาทขึ้นมาใหม่ ซึ่งทำได้โดยการแตกแขนงของสายใยประสาท (Axon Sprouting) ในวิธีนี้ สายใยประสาทที่ไม่ได้รับบาดเจ็บ จะแตกแขนงเพิ่มขึ้น ไปเชื่อมกับ อวัยวะเป้าหมายที่ถูกควบคุมโดยเซลล์ประสาทส่วนที่บาดเจ็บ เพื่อช่วยควบคุม การทำงานของอวัยวะนั้นแทน หรืออาจจะแตกแขนงไปเชื่อมกับเซลล์ประสาทที่ ไม่ได้รับบาดเจ็บ สร้างเป็นเครือข่ายประสาทใหม่ทดแทนเครือข่ายเก่าที่เสียไป วิธี การนี้จะต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เพื่อให้การแตกแขนงของสายใย ประสาทเป็นไปอย่างที่ต้องการ ซึ่งทำได้โดยการกระตุ้นสมองให้ผ่านการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่เหมาะสม เช่น การให้ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ซึ่งเกิดจากการขาด เลือดมาเลี้ยงสมอง ฝึกใช้แขนข้างที่อ่อนแรงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อ กระตุ้นให้เครือข่ายเซลล์ประสาทกลุ่มที่มาเลี้ยงแขนข้างที่เป็นอัมพาตได้ทำงาน อยู่เสมอ จะได้มีการขยายหรือสร้างเครือข่ายใหม่ และทำให้การทำงานของแขน ข้างอัมพาตฟื้นคืนมาได้

มีอยู่ในสมองบางส่วนเท่านั้น เซลล์ ประสาทใหม่เป็นเซลล์ประสาทที่ยังไม่ เจริญเต็มที่ ต้องอาศัยสารเคมีที่หลั่ง จากเซลล์สมองมากำหนดว่า เซลล์ ประสาทใหม่นี้จะเจริญไปทำหน้าที่ใด และอยู่ที่ส่วนใดของสมอง ความเข้าใจ นี้ได้จุดประกายใหม่ให้แก่นักวิทยาศาสตร์ ในการช่วยซ่อมแซมสมอง โดยการ เพิ่มเซลล์พื้นฐานให้สมอง ซึ่งทำได้ โดยการกระตุ้นเซลล์ตั้งต้นที่สมองผลิต

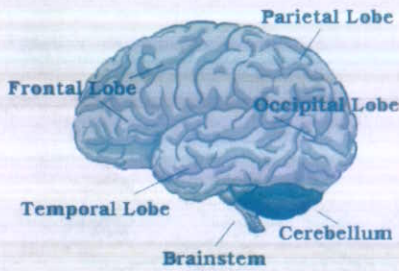
ได้เองให้เปลี่ยนเป็นเซลล์ประสาทมาก ขึ้น หรือนำเซลล์ตั้งต้นจากตัวอ่อนของ คนมาปลูกถ่ายเข้าไปในสมอง ร่วมกับการเร่งค้นคว้าหาวิธีการที่จะสังเคราะห์ สารเคมีที่ช่วยในการกำหนดหน้าที่และ ตำแหน่งของเซลล์สมอง เพื่อที่จะนำ มาให้แก่ผู้ป่วย ซึ่งคาดว่าจะช่วยเร่งให้ สมองซ่อมแซมได้เร็วขึ้น





อะไร ...

## ช่วยกระตุ้นให้สมองปรับเปลี่ยน ?



เรา

สามารถกระตุ้นให้สมองปรับเปลี่ยนได้ เราทราบมาแล้วว่าสมองสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์ และความถี่ในการใช้งาน ดังนั้นวิธีการกระตุ้นการปรับเปลี่ยนของสมองที่ตรงไปตรงมาคือ ให้สมองผ่านประสบการณ์ที่ดีให้สมองได้ทำงานบ่อยๆ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายโดยกระตุ้นให้ได้ใช้สมองในการคิดแก้ปัญหาที่ซับซ้อน พูดคุยกับผู้อื่นเมื่อเข้าสังคม หรือทำกิจวัตรประจำวัน ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะกระตุ้นให้มีการสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทที่ควบคุมการทำกิจกรรมนั้นๆ ให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

การใช้สารเคมีก็มีส่วนช่วยการปรับเปลี่ยนของสมองได้ เช่น สารเคมีที่ช่วยในการกำหนดหน้าที่และตำแหน่งของเซลล์สมองที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งยังอยู่ระหว่างการวิจัย หรือการใช้ฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นการติดต่อระหว่างเซลล์ประสาท เพื่อให้ทำการส่งสัญญาณประสาทดีขึ้น เช่น ฮอริโมนนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) อย่างไรก็ตาม การใช้สารเคมีเหล่านี้มีราคาแพงและอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ และที่สำคัญ การใช้สารเคมีเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้การทำงานของร่างกายกลับคืนมาได้ ต้องมีการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายร่วมด้วย ซึ่งส่วนนี้เป็นหน้าที่สำคัญของบุคลากรทางการแพทย์หลายฝ่าย เช่น นักกายภาพบำบัด มีบทบาทในการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย, นักกิจกรรมบำบัด ดูแลเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่บ้าน และนักอรรถบำบัด ช่วยฝึกด้านการพูด

ในการดูแลผู้ป่วย นักกายภาพบำบัดใช้หลักที่ว่า ถ้าใช้สมองส่วนใดมากก็จะกระตุ้นให้มีการสร้างหรือขยายเครือข่ายเซลล์ประสาทในสมองส่วนนั้น ดังนั้น จากหลักการฟื้นฟูสมรรถภาพ นักกายภาพบำบัดจะช่วยฝึกฝนให้ผู้ป่วยได้ใช้อวัยวะที่ไม่สามารถทำงานได้ ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การฝึกเดิน ฝึกการทรงตัว เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลับมาเคลื่อนไหว และช่วยตนเองได้ดั้งเดิม หรือใกล้เคียงภาวะเดิมมากที่สุด นอกจากนี้ในขณะที่ผู้ป่วยสมองอักเสบยังไม่ฟื้น นักกายภาพบำบัดก็มีบทบาทสำคัญในการรักษาสภาพร่างกายของผู้ป่วยให้คงเดิม ไม่มีการยืดยืดของข้อต่อ ป้องกันแผลกดทับ และป้องกันเสมหะไม่ให้ค้างในปอดมากเกินไป เพื่อให้ร่างกายของผู้ป่วยพร้อมที่จะฝึกการทำงานเมื่อผู้ป่วยฟื้นขึ้นมาแล้ว

จะเห็นได้ว่าสมองมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนได้ แต่การปรับเปลี่ยนในสมองที่เกิดขึ้นนั้นจะทำให้ร่างกายของผู้ป่วยสามารถกลับมาทำงานได้ดั้งเดิมหรือไม่ ขึ้นกับปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีส่วนช่วยกระตุ้นการปรับเปลี่ยนของสมอง แต่ในขณะนี้ ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนของสมองยังเป็นระยะเริ่มต้น นักวิทยาศาสตร์ต่างก็เร่งค้นคว้าหาวิธีที่จะกระตุ้นการปรับเปลี่ยนของสมองให้ดีขึ้น ความรู้ที่จะได้มาในอนาคตอันใกล้จะเป็นพื้นฐานให้บุคลากรทางการแพทย์ตั้งแต่แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด ไปจนถึงนักอรรถบำบัด นำไปใช้ปรับปรุงวิธีการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยสมองบาดเจ็บให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ด้วยหลักฐานที่มีอยู่ในขณะนี้ คงจะไม่เร็วเกินไปที่จะบอกว่า **สมองบาดเจ็บ...ซ่อมได้**

## สมองบาดเจ็บ...ซ่อมได้ ?



# เรียนรู้กติกาเทนนิส...

รศ.ผาณิต บิลมาศ

Vis  
V.111P18

## ไว้ใช้รกราดร



### ทักษะหรือวิธีการเล่นเทนนิส

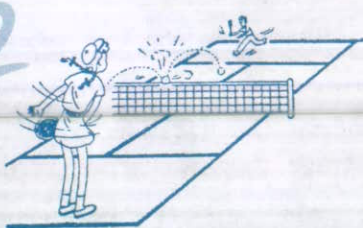
การ Serve



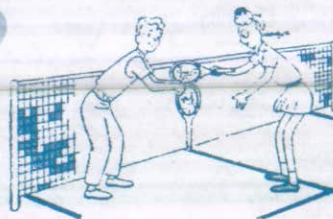
การตบ : Smash



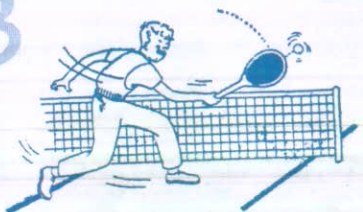
การตี Ball กระดอนพื้น 1 ครั้ง  
Forehand Ground Stroke  
Backhand Ground Stroke



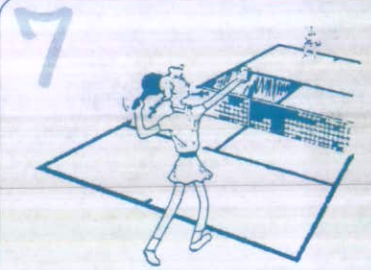
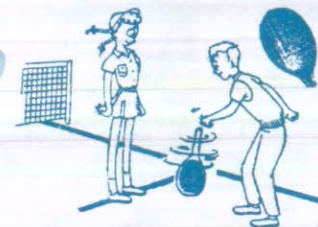
ก่อนเล่นต้องแน่ใจว่ากึ่งกลางตาข่าย  
สูง 3 ฟุต หรือเท่ากับหนึ่งความยาว  
รวมกับหนึ่งความกว้างของไม้เทนนิส



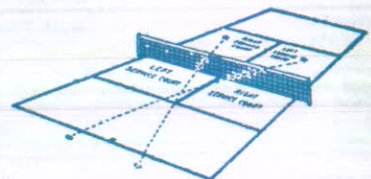
การตี Ball ไม่กระดอนพื้น  
Forehand Volley  
Backhand Volley



ก่อนเริ่มเล่นเพื่อตัดสินว่าใครเป็นผู้  
Serve ก่อนกรรมการจะให้เลือก  
โดยการโยนเหรียญ ใครเลือกถูกจะ  
ได้เลือก Serve ก่อน หรือเลือกอยู่  
ด้านใดของสนามก่อน



- ผู้ Serve เล่นแต้มแรกที่สนามซีกขวา และต้อง Serve ให้ลงในเขต Serve ทะแยงมุม
- ในแต้มหนึ่ง ผู้ Serve มีโอกาส Serve ได้สอง Ball
- ถ้า Ball แรก Serve เสีย จะให้ Serve ใหม่เป็น Ball ที่สอง
- ถ้า Ball ที่สอง Serve เสียอีก เรียก "Double Fault" และฝ่ายตรงข้ามจะได้แต้ม
- ถ้า Ball แรก Serve ดี Ball ที่สองก็ยกเลิก
- การนับแต้มจะนับคะแนนผู้ Serve ก่อนทุกครั้ง
- ผู้ Serve เล่นแต้มที่สองที่สนามซีกซ้ายและต้อง Serve ให้ลงในเขต Serve ทะแยงมุมแล้วสลับไปจนจบ Game







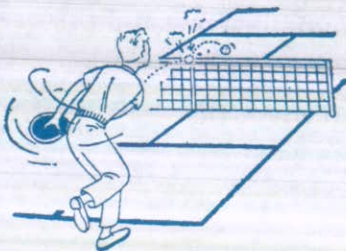
การนับแต้มเทนนิสจะนับแบบตัวเลขและแบบภาษา

ยังไม่มีแต้ม นับ Love  
ได้แต้มที่หนึ่ง นับ 15  
ได้แต้มที่สอง นับ 30  
ได้แต้มที่สาม นับ 40  
ได้แต้มที่สี่ นับ Game

*FIRST SCORE.. 15  
SECOND SCORE.. 30  
THIRD SCORE.. 40  
FOURTH SCORE.. GAME*

● ตัวอย่างการแข่งขันและการนับคะแนน

1



- หนูนิดกับหนูนันแข่งเทนนิสกัน
- หนูนิดได้ Serve ก่อน
- หนูนิด Serve, Ball แรกถูกตาข่าย แต่ลงในเขต Serve
- นับเป็น "Let"
- ให้ Serve ใหม่โดยถือเป็น Ball แรก

3



- แด้มที่สองหนูนิด Serve ที่สนาม ชิกซ้าย
- Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หนูนันตี Ball กลับไปได้ แต่ไม่ เทนนิสของหนูนันถูกตาข่าย



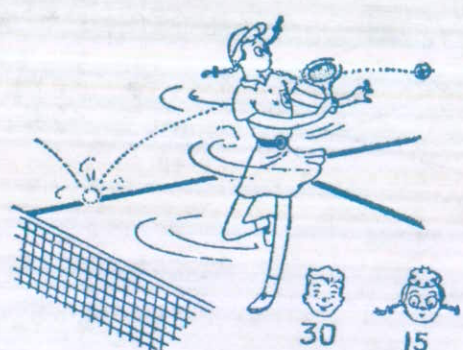
- หนูนันทำผิดกติกา
- หนูนิดได้แต้มที่หนึ่ง นับ 15
- หนูนันได้แต้มที่หนึ่ง นับ 15
- กรรมการจะชานแต้ม 15 - All (Fifteen - All, หรือ 15 เท่า)

2



- หนูนิด Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หนูนัน Return - Serve กลับ มาหาหนูนิดได้
- หนูนิดตีกลับไม่ได้
- หนูนันได้แต้มที่หนึ่ง นับ 15
- หนูนิดยังไม่ได้แต้ม นับ Love
- กรรมการจะชานแต้ม Love - 15 (Love - Fifteen, หรือ 0 - 15)

4



- แด้ม 15 - เท่า
- แด้มต่อไปหนูนิดต้อง Serve ที่ สนามชิกขวา
- หนูนิด Serve, Ball แรกออก นอกเขต Serve
- หนูนิด Serve, Ball ที่สองลงใน เขต Serve
- หนูนันตี Ball กลับไปไม่ได้
- หนูนิดได้แต้มที่สอง นับ 30
- หนูนันได้แต้มที่หนึ่ง นับ 15
- กรรมการจะชาน 30 - 15 (Thirty - Fifteen)



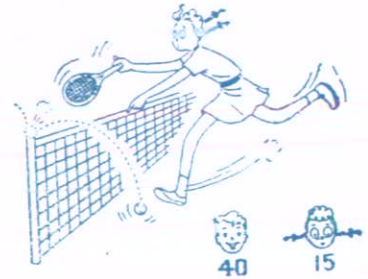
5



- แด้ม 30 - 15
- แด้มต่อไปหน่วยต้อง Serve ที่สนามซีกซ้าย

- หน่วย Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หน่วยนั้นตีกลับมา Ball ลงบนเส้น
- หลังของสนาม, (Ball ต้องออกนอกเส้นทั้งคู่ จึงหยุดการเล่นในแต่นั้น)
- หน่วยตีกลับ Ball ไปชนกับเสาตาข่ายและตกในสนามด้านหน่วยนั้น, หน่วยนั้นวิ่งไปตีไม้ทันที

- หน่วยได้แต้มที่สาม นับ 40
- กรรมการจะชาน 40 - 15 (Forty - Fifteen)



6

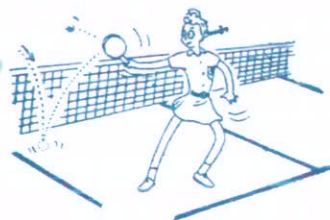
- แด้ม 40 - 15
- แด้มต่อไปหน่วยต้อง Serve ที่สนามซีกขวา
- หน่วย Serve, Ball แรก เข้าไปเหยียบเส้นหลังสนามก่อนที่ไม่เทนนีจะกระทบกับ Ball เป็นการผิดกติกาการ Serve เรียกว่า "Foot-Fault"



- หน่วย Serve, Ball ที่สองและทำ Foot-Fault อีก
- หน่วยนั้นได้แต้มที่สาม นับ 40
- กรรมการจะชาน 40 - 30 (Forty - Thirty)

7

- แด้ม 40 - 30
- แด้มต่อไปหน่วยต้อง Serve ที่สนามซีกซ้าย
- หน่วย Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หน่วยนั้นตี Ball กลับไปได้



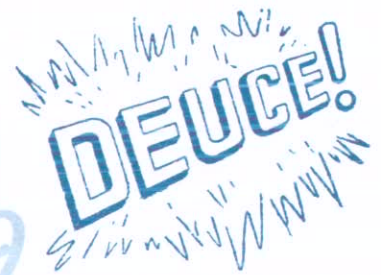
8

- หน่วยตี Ball ไม่ทันและ Ball ตกในเขตสนาม
- หน่วยนั้นได้แต้มที่สาม นับ 40
- หน่วยได้แต้มที่สาม นับ 40



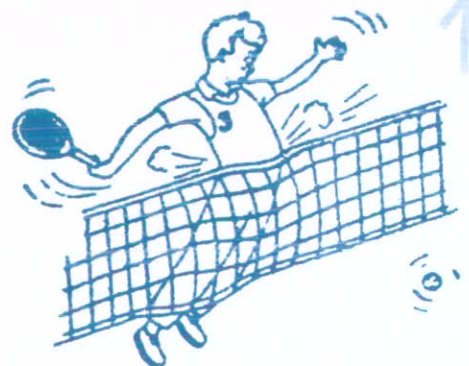
9

- กรรมการจะชาน "Deuce"
- หลังการ Deuce ผู้ชนะ Game ต้องได้สองแต้มติดกัน



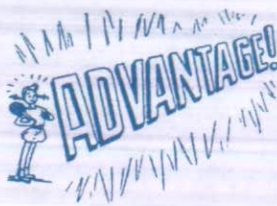
10

- แด้ม Deuce
- แด้มต่อไปหน่วยต้อง Serve ที่สนามซีกขวา
- หน่วย Serve, Ball แรกไม่ข้ามตาข่าย จึง Serve Ball ที่สองและลงในเขต Serve
- หน่วยนั้นตีกลับไปได้
- หน่วยนั้นก็ตีกลับไปในเขตสนามของหน่วยนั้นได้ แต่หน่วยนั้นวิ่งไปชนกับตาข่าย ซึ่งผิดกติกาทำให้หน่วยนั้นได้แต้ม





# 11



- หนูนั้นได้แต้มแรกหลังจากการ Deuce
- กรรมการจะชาน “Advantage” หนูนั้น ซึ่งหมายความว่าหนูนั้นได้เปรียบ (หากหนูนั้นทำได้อีกหนึ่งแต้มก็จะได้ Game)

# 12

- แต้ม Advantage หนูนั้น
- แต้มต่อไปหนูนั้นต้อง Serve ที่สนามซีกซ้าย



- หนูนั้น Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หนูนั้นเข้าตีไม่ทันปล่อยให้ Ball กระดอนพื้นสองครั้งติดกติกา
- หนูนั้นได้แต้ม
- กรรมการจะชาน Deuce

- แต้ม Deuce
- แต้มต่อไปหนูนั้นต้อง Serve ที่สนามซีกขวา
- หนูนั้น Serve, Ball แรกลงในเขต Serve
- หนูนั้นตี Ball กลับไปได้
- หนูนั้นคิดว่า Ball ออกจึงจับ Ball ไว้โดย Ball ยังไม่ตกพื้น หนูนั้นทำผิดกติกา เพราะเทนนิสทุกแต้มจะตัดสินเมื่อ Ball ตกพื้นเท่านั้น



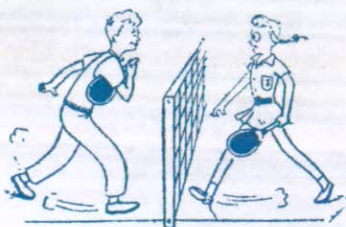
- หนูนั้นได้แต้ม
- กรรมการจะชาน Advantage หนูนั้น

# 14



- แต้ม Advantage หนูนั้น
- แต้มต่อไปหนูนั้นต้อง Serve ที่สนามซีกซ้าย
- หนูนั้น Serve, Ball แรกไม่ข้ามตาข่าย
- หนูนั้น Serve, Ball ที่สองไม่ข้ามตาข่าย
- หนูนั้นได้แต้ม และได้ Game กรรมการจะชาน Game, Game โดยหนูนั้น
- หนูนั้นนำ 1:0 Game ใน Set ที่ 1

# 15



- หนูนั้นกับหนูนั้นจะต้องเปลี่ยนแดนกันเมื่อจำนวน Game ของหนูนั้นกับหนูนั้นรวมกันแล้วเป็นเลขคี่ เช่น 1 : 0, 3 : 4, 5 : 2 เป็นต้น

- ใน Game หนึ่งๆ มี 4 แต้มหลัก คือ 15, 30, 40 และ Game
- ใน Set หนึ่งใครได้ 6 Game ก่อนจะชนะโดยผู้ชนะมีจำนวน Game ห่างผู้แพ้ 2 Game
- Match : ครั้งที่แข่งขันในแต่ละรอบอาจแข่ง 2 ใน 3 Set หรือ 3 ใน 5 Set
- Tournament หมายถึง รายการแข่งขัน เช่น THAILAND OPEN 2003

GAME ~ 15-30-40- GAME

SET ~ AT LEAST 6 GAMES

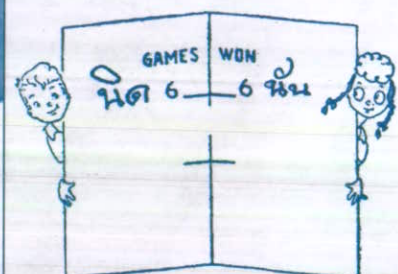


MATCH ~ 2 OUT OF 3 SETS

# 16

- เมื่อได้ 6 Game เท่ากัน
- ตัดสินได้สองแบบ คือ
  1. ต้องแข่งจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้สอง Game ติดกัน
  2. แข่ง Game พิเศษ เรียกว่า “Tie Breaker”

# 17



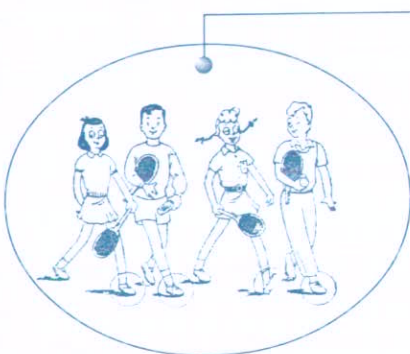


## ● การเล่นเกมและนับแต้มใน Tie Break

- ผู้ Serve คนแรกใน Tie Break คือผู้ Return - Serve ใน Game 5 : 6
- ผู้ Serve คนแรก, Serve ได้ 1 แด้ม โดย Serve ที่สนามซีกขวา
- เปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้าม Serve, Serve ได้ 2 แด้ม โดย Serve ที่สนามซีกซ้าย 1 แด้ม และซีกขวา 1 แด้ม
- เปลี่ยนให้ฝ่ายแรก Serve, Serve ได้ 2 แด้ม โดย Serve ที่สนามซีกซ้าย 1 แด้ม และซีกขวา 1 แด้ม และสลับแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
- ใครได้ 7 แด้มก่อนเป็นฝ่ายชนะโดยต้องมีแต้มห่างผู้แพ้อย่างน้อย 2 แด้ม เช่น 7 : 5, 8 : 6, 10 : 8 เป็นต้น
- ใคร Break เกม Serve ของคู่ต่อสู้ได้จะเรียกว่าได้ "Minibreak"
- การนับแต้มนับ 1 แด้ม, 2 แด้ม, 3 แด้ม..... 7 แด้ม

| Tie Break |   |       |
|-----------|---|-------|
| นิต       | 7 | 5 นัน |
|           | 6 | 8     |
|           | 9 | 7     |

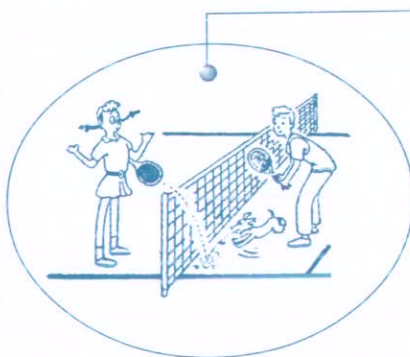
## ● การปฏิบัติตนในการเล่นเทนนิส



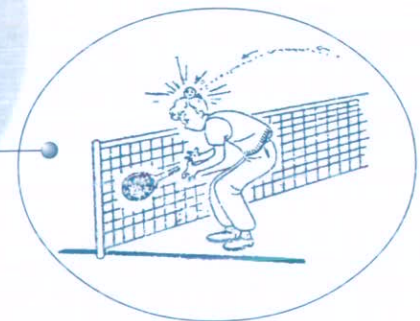
ผู้เล่นเทนนิสแต่งตัวเหมาะสม



ผู้เล่นเทนนิสตรงต่อเวลา



แต้มใดมีสิ่งรบกวน แด้มนั้นเล่นใหม่



หาก Ball ถูกตัวหรือเสื้อผ้าใคร  
ผู้นั้นเสียแต้ม



ผู้เล่นเทนนิสน้ำใจนักกีฬา ไม่เสียใจ,  
ไม่โกรธ, ไม่แสดงท่าทีไม่พอใจต่อคำตัดสินใดๆ  
ของกรรมการ







: ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จังหวัดนครนายก

## ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

### มศว องครักษ์

#### ความเป็นมา



ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นโรงพยาบาลในสังกัดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเจริญพระชนมายุครบ 3 รอบ โดยเริ่มโครงการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2535 และก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อ พ.ศ. 2542 และมีพิธีเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2544 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเป็นประธานพิธีเปิด

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ เป็นโรงพยาบาลที่ดำเนินงานในลักษณะที่มีความคล่องตัวและดำเนินกิจการโดยไม่มุ่งแสวงหาผลกำไรเป็นหลัก แต่ดำเนินกิจการในลักษณะพึ่งพาตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถาบันในการจัดการเรียนการสอนของคณะแพทยศาสตร์และนิสิตคณะอื่นๆ ในสายวิทยาศาสตร์สุขภาพที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นแหล่งวิจัยที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะการวิจัยทางคลินิกในคน ซึ่งมีพื้นที่การดำเนินงานครอบคลุมทั้งดิน 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ฉะเชิงเทรา ปทุมธานี และชลบุรี



## วิสัยทัศน์

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นโรงพยาบาลของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเป็นเลิศด้านวิชาการ การบริการ และ การวิจัยทางการแพทย์



## บริการทางการแพทย์

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ เป็นโรงพยาบาลขนาด 500 เตียง มีทั้งหมด 17 ชั้น พื้นที่ทั้งสิ้น 58,595 ตารางเมตร ตั้งอยู่เลขที่ 62 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก โทรศัพท์ (037) 395085-6 และโทรสาร (037) 395-087 เริ่มเปิดดำเนินการรักษาผู้ป่วยนอกเมื่อเดือนมกราคม 2543 โดยได้เปิดบริการรักษาด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางปัจจุบันเปิดบริการทั้งสิ้น

11 สาขา คือ สาขาสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา, สาขากุมารเวชศาสตร์, สาขาอายุรศาสตร์, สาขาศัลยศาสตร์, สาขาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์, สาขาทันตกรรม, สาขารังสีวิทยา, สาขาโสต คอ นาสิก, สาขาจักษุ, สาขากายภาพบำบัด และสาขาจิตเวชศาสตร์

ในเดือนเมษายน 2543 ทางโรงพยาบาลได้เปิดรับรักษาผู้ป่วยในจำนวน 30 เตียง และได้ขยายศักยภาพการดำเนินงานเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อให้สามารถรองรับความต้องการของผู้รับบริการที่เพิ่มขึ้น ปัจจุบันสามารถรับรักษาผู้ป่วยในได้ทั้งสิ้น 240 เตียง และศูนย์การแพทย์ฯ จะเปิดจำนวนเตียงรับผู้ป่วยในปี 2547 ให้ครบ 300 เตียงได้อย่างแน่นอน และคาดว่าจะสามารถรองรับผู้ป่วยใน 500 เตียงได้ภายในอนาคตอันใกล้

ในปัจจุบันการให้บริการตรวจรักษาผู้ป่วยทันตกรรมได้มีจำนวนผู้ใช้บริการเพิ่มมากขึ้น จนทำให้งานทันตกรรมศูนย์การแพทย์ฯ ต้องมีการเปิดคลินิกนอกเวลาให้บริการขึ้น โดยให้บริการจันทร์ - พฤหัสบดี เวลา 16.00-20.00 น. วันเสาร์ เวลา 8.00-16.00 น.

## พันธกิจ

1. เป็นฐานการเรียนการสอน เพื่อผลิตบัณฑิตแพทย์และสาขาที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการศึกษาหลังปริญญา เพื่อให้มีความรู้ความสามารถ คุณธรรมและจริยธรรม
2. ผลงานวิจัยที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง โดยใช้การบริการเป็นฐาน เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพในการเรียนการสอนให้เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ
3. ให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแบบองค์รวมที่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะในระดับตติยภูมิ
4. มีการบริหารจัดการโรงพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม โปร่งใส ตรวจสอบได้
5. มีประกันคุณภาพที่ได้มาตรฐาน
6. เสริมสร้างให้มีเอกลักษณ์ ความกลมเกลียว ความรัก ความผูกพันในสถาบัน
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีบรรยากาศทางวิชาการ
8. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม





: ห้องผ่าตัดและเตียงผู้ป่วยภายในศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน-  
ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จังหวัดนครนายก

## การดำเนินงาน

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ เปิดดำเนินการครั้งแรกเมื่อเดือนมกราคม 2543 โดยเน้นการบริหารจัดการ โรงพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ มีระบบประกันคุณภาพที่ได้รับมาตรฐานสากล จนได้รับการอนุมัติจากสำนักงานประกันสังคมให้เป็นโรงพยาบาลแม่ข่ายประกันสังคมในปี 2544 ที่ผ่านมา

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ นอกจากการรักษาแก่ผู้ป่วยทั่วไปแล้ว ขณะนี้ได้มีการย้ายฐานการเรียนการสอน นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ในหลายภาควิชา ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่เดือนมีนาคม 2544 และมีเป้าหมายส่งเสริมการเรียนการสอนร่วมกับสถาบันต่างประเทศเพื่อพัฒนาความรู้ในระดับสากล

คณะแพทยศาสตร์มศว มีนโยบายการพัฒนาศูนย์การแพทย์ฯ ให้เป็น Academic Hospital เพื่อรองรับการเรียนการสอน ทั้งของคณะแพทย-ศาสตร์เองและคณะวิชาทางวิทยา-ศาสตร์สุขภาพอื่นๆ รวมทั้งประสานความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยและคณะวิชาต่างๆ ให้สามารถให้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเต็มศักยภาพ

ศูนย์การแพทย์ฯ มีปรัชญาและนโยบายในการบริหารซึ่งเน้นหลักการ “ทำด้วยกัน ทำด้วยใจ ทำด้วยคุณภาพ และต่อเนื่อง” โดยมีเป้าหมายอย่างชัดเจนในการสร้างทีมงานและพัฒนาบุคลากรทุกระดับ ในปี 2547 มีเป้าหมายทั้งการพัฒนาระบบและกลไกการ

ดำเนินงาน พัฒนาคุณภาพการบริการผู้ป่วย โดยจะเปิดดำเนินการเพื่อรองรับผู้ป่วยได้ไม่น้อยกว่า 300 เตียง รวมทั้งคลินิกพิเศษ อีกทั้งจะทำการขอการรับรองของโรงพยาบาล (HA) และในปี 2548-2549 ศูนย์การแพทย์ฯ จะสามารถรองรับผู้ป่วยได้ไม่น้อยกว่า 400 เตียง และจะขยายเครือข่ายโดยมุ่งเป็นสถาบันที่เลี้ยงในระบบการให้บริการแก่โรงพยาบาลอื่นๆ ในจังหวัดนครนายก และจังหวัดใกล้เคียง เช่น ปทุมธานี ปราจีนบุรี สระแก้ว และฉะเชิงเทรา เพื่อเป็นโรงพยาบาลต้นแบบและเป็นสถานที่ศึกษาดูงาน



## หน่วยแพทย์พระราชทาน

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน-  
ราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี คณะ  
แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ได้ร่วมกับโครงการหน่วยแพทย์พระราชทาน  
ตามเสด็จของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ  
สยามบรมราชกุมารี ภายใต้ชื่อโครงการ  
“หน่วยแพทย์พระราชทาน” โดยออกให้  
บริการประชาชนตามถิ่นทุรกันดารและ  
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในโครงการ  
ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งถือว่าเป็นการช่วยเหลือสังคมอีกทางหนึ่ง

นอกจากนี้โรงพยาบาลได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพความเป็นอยู่ของชุมชน จึงได้จัดกิจกรรม  
การบริการร่วมกับชุมชน เพื่อมุ่งเน้นส่งเสริมฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ชุมชนและควมมีสุขภาพอนามัย รวมทั้ง  
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชาชนใน “โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่” ให้บริการประชาชนโดยไม่คิดมูลค่า  
ใดๆ ให้กับประชาชนในพื้นที่จังหวัดนครนายกและจังหวัดใกล้เคียงคือ ปราจีนบุรี สระแก้ว ฉะเชิงเทรา



และปทุมธานี โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ  
ตรวจรักษาประชาชนในพื้นที่โดยรอบศูนย์  
การแพทย์ฯ ในรัศมี 100 กม. เป็นการ  
ประชาสัมพันธ์เชิงรุกให้ประชาชนได้รู้จัก  
ศูนย์การแพทย์ฯ มากขึ้น ในการปฏิบัติงานจะ  
มีการตรวจคัดโรค (Screening) มากขึ้น เช่น  
การใช้คลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasound)  
การตรวจทางห้องปฏิบัติการ และอาจมีการ  
วิจัยหรือการเรียนการสอนด้านเวชศาสตร์

ชุมชนด้วย การออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่นี้มีการจัดปีละ 3-4 ครั้ง

ศูนย์การแพทย์ฯ ยังมีโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อพัฒนาความร่วมมือทางด้านการวิชาการและ  
สร้างความสัมพันธ์กับชุมชนลุ่มแม่น้ำโขง คือ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว กัมพูชา โดยเป็น  
โครงการที่จัดขึ้นสืบเนื่องจากโครงการพระราชทาน โดยการนำหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปบริการรักษา  
ประชาชนปีละ 1 ครั้ง ซึ่งความสัมพันธ์นี้จะนำไปสู่ความร่วมมือทางวิชาการ เช่น การส่งบุคลากรทาง  
สาธารณสุขหรือนิสิต จากประเทศลาวหรือประเทศกัมพูชามาศึกษาหรือดูงานที่ศูนย์การแพทย์ฯ เป็นต้น

นอกจากนี้ ศูนย์การแพทย์ฯ เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอาสาสมัครแพทย์นานาชาติในสหรัฐอเมริกา  
โดยสมาคมแพทย์และกลุ่มแพทย์ไทยในสหรัฐอเมริกา ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขร่วมกันจัดโครงการ  
แพทย์และพยาบาลอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ป่วย ประชาชนผู้มีรายได้น้อยและอยู่ในถิ่นทุรกันดารของ  
ประเทศไทย เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลและเทอดพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระ  
พระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ โครงการนี้จะจัดขึ้น ณ ศูนย์การแพทย์ฯ มศว องครักษ์ โดยมีคัลยแพทย์  
นานาชาติและชาวไทยประมาณ 50 คน มาให้บริการทางการแพทย์ โดยทำการผ่าตัดผู้ป่วยเด็ก อายุตั้งแต่  
4 เดือน - 20 ปี ที่มีความพิการแต่กำเนิด เช่น ปาก-จูมก้าง เพดานโหว่ ตลอดจนความพิการทางตา  
และแผลเป็นจากการถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รวมทั้งโรคในอวัยวะอื่นๆ รวมประมาณ 400 คน โดยจะ  
ทำการรักษาพยาบาลในระหว่างวันที่ 24-31 มกราคม 2547 นอกจากนี้ในช่วงเวลาเดียวกัน ศูนย์การแพทย์ฯ  
จะจัดให้มีการบรรยายทางวิชาการและการถ่ายทอดความรู้ทางการแพทย์ที่ทันสมัยโดยวิทยากรจาก  
ประเทศสหรัฐอเมริกาให้แก่แพทย์และนิสิตแพทย์ รวมทั้งผู้สนใจทั่วไป





**อีคิว** เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีอีคิวสูงจะเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ดูแลอารมณ์ตนเองได้ดี เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อีกทั้งสามารถจุดใจตนให้ทำงานจนสำเร็จได้ ทำให้คนที่มีอีคิวสูงเป็นคนที่ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ คบหากับผู้อื่นได้ดีและทำงานได้สำเร็จ

เมื่อความหมายของอีคิวเป็นดังที่กล่าวมา จึงเป็นที่น่าสงสัยว่า แล้วเรื่องอีคิวจะไม่ขัดกับลักษณะของวัยรุ่น หรือที่เรามักเชื่อกันว่า วัยรุ่นมีอารมณ์ที่รุนแรงเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ยับยั้งอารมณ์ตนเองได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจที่ว่า ในบรรดากลุ่มชนที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดในเกือบทุกประเทศอยู่ในวัย 15-24 ปี<sup>1</sup> ถ้าเป็นเช่นนั้น วัยรุ่นก็จะเป็นกลุ่มที่มีอีคิวต่ำใช่หรือไม่ จากการศึกษาวัยรุ่นในหลายด้าน พบว่า วัยรุ่นไม่ใช่วัยที่ใช้แต่อารมณ์ขาดเหตุผลดังที่เข้าใจกัน แต่เป็นวัยที่สามารถคิดอย่างผู้ใหญ่ คิดอย่างมีเหตุผลและคิดอย่างมีวิจารณญาณได้ ถ้าเช่นนั้นเราน่าจะมาทำความเข้าใจในตัววัยรุ่นกันอย่างถ่องแท้ตามหลักวิชาการแทนที่จะเป็นความเชื่อสืบเนื่องกันมา ซึ่งบางส่วนก็ถูก แต่บางส่วนก็อาจเกินความเป็นจริงได้ และทำความรู้จักกับเรื่องของอีคิวมากขึ้น ความรู้ดังกล่าวจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องก็สามารถเข้าใจ และช่วยเหลือแนะนำวัยรุ่นได้นอกจากนี้จะช่วยให้ได้คำตอบว่า อีคิวกับวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ขัดกันจริงหรือ หรือเป็นเรื่องที่เสริมกันและต้องส่งเสริมด้วยเพราะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยรุ่น

### คนที่มีอีคิวสูงจะเป็นอย่างไร

ลองพิจารณาจากตัวอย่างบุคคลต่อไปนี้

**นิชาภัทร** เป็นคนที่เรียนเก่ง สมอว ไชยชอบตอบคำถามของครู เมื่อจะต้องทำกิจกรรมอะไรก็ชอบเป็นหัวหน้า มักเป็นคนสั่งการให้คนอื่นนั้นคนนี้ แต่ไม่ค่อยรอฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่ต่างไปจากของตน เพราะเห็นว่าความคิดเห็นของตนดีกว่าเพื่อน ๆ ที่ต้องการมีสิทธิมีเสียงในการทำงานก็มักไม่ชอบทำงานกับนิชาภัทร บางครั้งนิชาภัทรตัดสินใจไม่เหมาะสม ก็ไม่มีใครกล้าทักท้วง เพราะนอกจากนิชาภัทรไม่ฟังใครแล้ว นิชาภัทรก็ชอบว่าความคิดของเพื่อนไม่เข้าท่าด้วย

**เพียงตะวัน** เป็นคนเรียนดี ทำอะไรก็ตั้งใจทำจริง เป็นคนร่าเริง ไม่เคร่งเครียด เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็สามารถ ทำจิตใจให้สงบได้ เพราะเข้าใจธรรมชาติของคน ไม่ผิดหวังรุนแรง จะพูดจาหรือทำอะไรจะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า ทั้งสองคนเป็นคนที่มีสติปัญญาดี คือ มีอีคิวสูง แต่คนที่สองมีอีคิวสูงกว่าคนแรก

นักวิชาการยอมรับว่า สติปัญญาไม่ได้มีเฉพาะ **ไอคิว (IQ)** ซึ่งเป็นความสามารถในการคิด การใช้เหตุผล และการเรียนรู้ แต่สติปัญญามีได้หลายด้าน<sup>2</sup> เช่น ด้านการเคลื่อนไหว ด้านดนตรี ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการเข้าใจผู้อื่น **อีคิว** เป็นสติปัญญาด้านอารมณ์ ซึ่งจะใกล้เคียงกับสติปัญญาด้านการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น คำว่า **อีคิว (EQ)** เป็นคำย่อจาก **"Emotional Quotient"** ซึ่งหมายถึง **"Emotional Intelligence"** อีคิวมีผู้แปลเป็นภาษาไทยไว้มากมาย ตั้งแต่ความฉลาดทางอารมณ์ สติปัญญาทางอารมณ์ เขาวนอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ และปรีชาเชิงอารมณ์

อีคิวเริ่มต้นจากนักวิชาการในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยปีเตอร์ ซาลอเวย์ (Peter Salovey) และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer)<sup>3</sup> รวมทั้งแดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman)<sup>4</sup> ที่ใช้คำว่า **"Emotional Intelligence"** ส่วนรูเวน บาร์ออน (Reuven Bar-On)<sup>5</sup> ผู้ใช้คำว่า **"Emotional Quotient"** นักวิชาการเหล่านี้ให้ความหมายของอีคิวที่ไม่เหมือนกันทีเดียว แต่ในความหลากหลายก็มีความคล้ายกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า **คนที่มีอีคิวสูงจะเป็นคนที่มีลักษณะดังนี้**



♥ เข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้ตัวว่าตนเองกำลังมีอารมณ์อะไร ทำไมจึงมีอารมณ์เช่นนั้น

♥ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์ โดยไม่เก็บกด ไม่เป็นทุกข์ต่อตนเอง และไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

♥ มีการผสมผสานการใช้เหตุผลและอารมณ์ในการคิด ตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตน ไม่ให้อารมณ์อย่างเดียวมาชี้นำการตัดสินใจ หรือใช้แต่เหตุผลอย่างเดียว ไม่พึงเสี่ยงความรู้สึกของตน

♥ ใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการคิด และการทำงาน สามารถสร้างสรรค์และรักษาอารมณ์เพื่อให้ตนทำงานได้จนประสบความสำเร็จ

♥ เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น เข้าใจว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ทำไมเขาจึงมีอารมณ์เช่นนั้น

♥ สามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

นอกจากนี้ก็มีความหมายของอีคิวเพิ่มเติม ที่นักวิชาการให้แตกต่างกันไป เช่น

- \* การมองโลกในแง่ดี
- \* เห็นคุณค่าในตนเอง
- \* เชื่อมั่นในตนเอง
- \* มีความรับผิดชอบ
- \* มีความสุข

มีผู้พยายามให้ความหมายของอีคิวในแบบไทย ๆ เช่น อีคิวในแนวพุทธศาสนา ซึ่งจะหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญา ในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงาม หลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูล และสร้างสรรค์<sup>6</sup> ส่วนอีคิวของกรมสุขภาพจิตจะหมายถึง ความดี ความเก่ง ความสุข<sup>7</sup>

### ลักษณะของวัยรุ่นกับอีคิว

วัยรุ่นเคยถูกระบุว่าเป็นวัยพายุบูแคมที่มีอารมณ์แปรปรวนมาเป็นเวลานาน แต่ในปัจจุบันนักจิตวิทยาศึกษา พบว่าในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป วัยรุ่นไม่ได้มีอารมณ์ที่แกว่งขึ้น ๆ ลง ๆ มากไปกว่าวัยเด็ก แม้ว่าวัยรุ่นจะมีอารมณ์ทางลบในระดับอ่อน ๆ บ่อยกว่าเด็ก<sup>8</sup> วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเรื่องความสามารถในการคิด ข้อเรียกร้องของครอบครัวและสังคมที่ให้อะไรวัยรุ่นมีความรับผิดชอบมากขึ้นและมีบทบาทแบบผู้ใหญ่มากขึ้น ซึ่งวัยรุ่นส่วนมากสามารถจัดการกับข้อเรียกร้องเหล่านี้ได้แต่ก็ังไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ถ้าวัยรุ่นจะรู้สึกเศร้า วิตกกังวล และหงุดหงิด

บ้างเป็นบางครั้ง ดังนั้นวัยรุ่นจึงสมควรต้องพัฒนาอีคิวของตน เพื่อให้สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่เป็นสุข และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่นในเรื่องความสามารถทางการคิดหรือสติปัญญา วัยรุ่นมีพัฒนาการทางการคิดถึงขั้นสูงสุด (Formal Operations Stage) คือสามารถคิดในเชิงนามธรรม คิดแก้ปัญหาเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถตั้งสมมติฐานที่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาได้ และสามารถแก้ปัญหาในลักษณะที่มีการวางแผน และดำเนินการทดสอบสมมติฐานอย่างเป็นระบบ ลักษณะเช่นนี้เป็นการเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นคิดหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ ให้วัยรุ่นคิดอย่างซับซ้อนเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ทางสังคม และเข้าใจผู้อื่นได้จากความสามารถทางการคิดที่เพิ่มขึ้น ทำให้อารมณ์ตั้งคำถามเกี่ยวกับทุก ๆ สิ่ง ตั้งแต่ว่าทำไมพ่อแม่จึงตั้งกฎต่าง ๆ ให้เขาทำ จนกระทั่งว่าทำไมจึงมีความไม่ยุติธรรมในโลกนี้ คำถามเหล่านี้ อาจนำไปสู่ความสับสน และบางครั้งก็เกิดการต่อต้านในความคิดที่เขาเห็นว่าไม่มีเหตุผลเพียงพอ จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นจะถามหาเหตุผลจากพ่อแม่มากกว่าในวัยเด็ก ๆ เขาจะเห็นคล้อยตามเมื่อเขารู้สึกว่าพ่อแม่ให้เหตุผลกับเขา ซึ่งก็เป็นเวลาที่ที่ดีที่วัยรุ่นจะเรียนรู้โลกอย่างใช้เหตุผล แต่การที่วัยรุ่นพยายามสร้างโลกที่สมบูรณ์แบบ ทำให้ลิ้มความเป็นไปได้ในชีวิตจริงหรือความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ตอนนี้งานเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่เห็นโลกมามากกว่าจะอธิบายโลกในความเป็นจริงให้แก่วัยรุ่น แต่ต้องทำในลักษณะที่ไม่ชี้นำมากเกินไป เพราะวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง

นักจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวว่า ความสามารถในการคิดถึงขั้นสูงสุดของวัยรุ่นดังที่กล่าวมานำไปสู่ “การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น” (Adolescent egocentrism)<sup>9</sup> โดยปกติการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะมีสูงในวัยเด็ก แต่มีในลักษณะที่ว่าเด็กเล็กไม่สามารถหรือสามารถน้อยที่จะเข้าใจมุมมองของผู้อื่นว่าอาจแตกต่างไปจากของตนได้ ต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้น ลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะลดลง เนื่องจากเด็กมีพัฒนาการทางการคิดสูงขึ้น เด็กเข้าใจได้ว่าคนอื่น สามารถคิดแตกต่างไปจากตน แต่การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในวัยรุ่นนี้ มีสองลักษณะที่ต่างออกไป

ประการแรก วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคนอื่น ๆ สนใจเรื่องของเขา คอยดูการกระทำของเขาอยู่ เหมือนกับเขาเป็นผู้แสดงที่มีผู้ชมคอยดูอยู่ เช่น เมื่อเขามีลิ้มเม็ดโตที่ใบหน้าสักหนึ่งเม็ด เขาก็คิดว่าทุกคนในห้อง หรือคนที่เดินผ่านไปมาจะมองที่ลิ้มเม็ดนี้ของเขา เขาก็จะก้มหน้าก้มตาเพราะความอาย แต่ในความเป็นจริงถ้าเป็นวัยรุ่นด้วยกัน เขาก็จะสนใจตนเองเป็นส่วนมาก



เช่นเดียวกัน หรือถ้าเป็นผู้ใหญ่ เขาก็มักสนใจในเรื่องของตนเอง สนใจว่าจะทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จได้อย่างไร จะทำอะไรให้แฟนรัก จะทำอะไรให้พอกิน ตอนนี้อายุอยู่สบายดีหรือไม่ เขาจะไม่ใส่ใจเรื่องของคนอื่น หรือสนใจก็เพียงชั่วขณะ วัยรุ่นจึงไม่จำเป็นต้องระแวงว่าใครจะมาสนใจ หรือจับผิดตน นอกจากนี้การที่วัยรุ่นคิดว่าคนอื่นสนใจเรื่องของตน ก็ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเรียกความสนใจของคนอื่น ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว หรือการแสดงออก

การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางอีกลักษณะหนึ่ง คือ การเห็นว่าตนเองมีลักษณะเฉพาะ มีเรื่องราวในชีวิต มีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเฉพาะของตนแตกต่างไปจากคนอื่น วัยรุ่นจึงมักคิดว่าคนอื่นไม่เข้าใจตน พ่อแม่ไม่เข้าใจความรู้สึกของตน การกระทำของพ่อแม่บางประการ ก็อาจช่วยตอกย้ำให้วัยรุ่นคิดทำนองนี้ได้ ซึ่งความเป็นจริงแล้วพ่อแม่หรือผู้อาวุโสดกว่าก็ได้ผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกับวัยรุ่นมาก่อน เคยคิดอย่างเดียวกับที่วัยรุ่นคิด เพียงแต่การกระทำด้วยความหวังดีของพ่อแม่ อาจไม่สอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นที่ต้องการความอิสระเป็นตัวของตัวเองก็ได้ จึงทำให้วัยรุ่นคิดว่าคนอื่นไม่เข้าใจตน นอกจากนี้วัยรุ่นพยายามคงความคิดว่า ตนมีเอกลักษณ์ ไม่เหมือนใคร โดยการจินตนาการเรื่องราวเพื่อฝันของตัวเอง ที่ห่างไกลจากความเป็นจริง ซึ่งเห็นได้จากการเขียนไดอารี่ของวัยรุ่น

นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่าการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของพฤติกรรมไม่ไตร่ตรอง เช่น การใช้ยาเสพติด การคิดฆ่าตัวตาย การไม่คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษานักเรียนหญิงชั้นมัธยมปลายของต่างประเทศที่มีลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสูง จะประมาณการณ์การตั้งครรภ์ของตนเองถ้าไม่คุมกำเนิดไว้ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยกว่า<sup>10</sup> จากงานวิจัยนี้อาจเป็นไปได้ที่วัยรุ่นคิดว่าสิ่งที่เกิดกับคนอื่น อาจไม่เกิดกับตน ชีวิตตนไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น ตนจะไม่โชคร้ายเหมือนคนอื่น การคิดในลักษณะว่าเรื่องราวของตนเองจะไม่เหมือนใคร การคิดทำนองนี้ของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นหลงไปกับจินตนาการของตนเองได้ ถ้าวัยรุ่นเข้าใจลักษณะของวัยและตระหนักว่า เมื่อผ่านพ้นวัยรุ่นไปแล้ว การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางแบบนี้จะลดความสำคัญลงไปวัยรุ่นควรพยายามไตร่ตรองเวลาคิดหรือทำให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน ทำให้วัยรุ่นอยู่ในโลกของความเป็นจริงมากขึ้น

### วัยรุ่นเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับวัยผู้ใหญ่

เป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ของตน การค้นหาส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับเรื่องอาชีพ วัยรุ่นบางคนอาจจินตนาการว่าตนเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง เป็นศิลปินที่เก่ง เป็นนักเขียนมีชื่อเสียง

อีกวิธีจะสามารถใช้อารมณ์ของตนช่วยเสริมการคิด การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ วัยรุ่นสามารถใช้พลังแห่งความทะเยอทะยาน พลังแห่งอารมณ์ และความพยายามที่จะค้นหาเอกลักษณ์ของตนที่มีมากในวัยนี้ให้ไปในทิศทางที่จะเกิดประโยชน์เพื่อไปสู่ฝันในชีวิตได้ วัยรุ่นควรผันพลังแห่งจินตนาการและอารมณ์ของตนไปสู่การกระทำโดยการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยทดสอบความถนัด และความสนใจของตนในเรื่องอาชีพ หรือแม้แต่สร้างสรรคกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาด้วยตนเอง ถ้าครูหรือพ่อแม่เข้าใจลักษณะวัยรุ่น ในเรื่องนี้ ก็จะเป็นโอกาสอันดีที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้พลังของตนไปเพื่อแสวงหาอาชีพที่เขาถนัดและสนใจ โดยสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรม หรือแม้แต่ทำงานเพื่อหาประสบการณ์ เพื่อฝึกทักษะ เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน และยังได้รายได้เสริมอีกด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสนใจในเพศตรงข้าม วัยรุ่นอาจหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายของตน ต้องการให้ดูดี และอาจเฝ้าคิดเรื่องของคนที่ตนพอใจ ทำให้ต้องใช้เวลาไปกับเรื่องนี้มาก และอาจกินเวลาของการเรียนได้ ถ้าเกิดความผิดหวังในเรื่องความรัก วัยรุ่นซึ่งมีความรู้สึกที่ลึกซึ้งรุนแรงในความรักของตนอยู่แล้ว ก็อาจกระทำการลงไปโดยขาดการไตร่ตรอง เช่น ทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายผู้อื่นได้ การให้วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องความเป็นจริงของชีวิตและโลก จะเป็นการเพิ่มปัญญาให้วัยรุ่นได้ใช้พิจารณา และควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตน ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีอิคิว วัยรุ่นต้องการการชี้แนะ โดยวิธีการที่วัยรุ่นยอมรับได้ อาจไม่ใช่การสอนกันโดยตรง แต่สอนเป็นนัย ๆ จากพ่อแม่และอาจเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการได้ฟังได้เห็นจากแบบอย่างเรื่องที่ใกล้เคียงกับตน จากการอ่านหนังสือ จากการดูภาพยนตร์ ก็อาจทำให้วัยรุ่นได้กลับมาคิดคำนึงถึงเรื่องของตนเองได้

ในช่วงวัยรุ่นเพื่อนจะมีความหมายต่อเขามาก เขาจะใช้เวลากับเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก วัยรุ่นอาจทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมหลายอย่างเนื่องจากอิทธิพลของเพื่อน เช่น การใช้ยาเสพติด การเที่ยวกลางคืน การซื้อสินค้าราคาแพง วัยรุ่นที่มีอิคิวยอมเข้ากับเพื่อนได้ดี เพราะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ยินดีช่วยเหลือผู้อื่น แต่ผู้ที่มีอิคิวดีจะต้องเข้ากับตนเองได้ดีด้วย ไม่ทำอะไรที่สนองความต้องการของเพื่อน โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของตนเองหรือทำให้ตนเองเดือดร้อน กลุ่มเพื่อนมีได้หลายแบบ แต่ไม่ใช่ว่ากลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลทางลบเสมอไป กลุ่มเพื่อนที่แนะนำในสิ่งดี กลุ่มองค์กรวัยรุ่น เพื่อทำประโยชน์ เช่น กลุ่มสร้างสรรค์ทางการเมือง กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดังนั้นอิทธิพลของเพื่อนจะเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ หรือทำลาย ขึ้นกับว่าวัยรุ่นไปเข้ากับกลุ่มใด แม้ว่าวัยรุ่นจะเชื่อพ่อแม่ไม่น้อยลงและเชื่อเพื่อนมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ๆ



แต่ต่อมาวัยรุ่นก็จะเชื่อเพื่อนน้อยลง เขาจะลดการพึ่งพาทั้งพ่อแม่และเพื่อน และสามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามพ่อแม่ก็ยังคงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากกว่าที่เราเคยคิดกัน เพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในเรื่องกิจกรรมทางสังคมและเรื่องรสนิยม แต่พ่อแม่ก็ยังคงเป็นผู้ช่วยปรับแต่งแผนการศึกษาและอาชีพ ตลอดจนค่านิยมที่สำคัญๆ และถ้าวัยรุ่นมีความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ที่อบอุ่นรักสนับสนุน สร้างมาตรฐานและความประพฤติกรรมของลูก วัยรุ่นคนนั้นก็มักจะเป็นคนที่มีความสามารถในเชิงวิชาการ ในทางสังคม และซึมซับค่านิยมที่ดีของพ่อแม่ไว้<sup>11</sup>

### วัยรุ่นจะพัฒนาอีคิวของตนเองอย่างไร

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นก็มีส่วนเสนอแนะว่าวัยรุ่นควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อเป็นผู้มีอีคิวต่อไปจะได้กล่าวเพิ่มเติม รวมทั้งการเข้าในบางประเด็นถึงการปฏิบัติของวัยรุ่น เพื่อการพัฒนาอีคิวของตน

\* **ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง** ทำความเข้าใจว่าวัยรุ่นมักมีลักษณะอย่างไร จะได้เข้าใจตนเองและเข้าใจเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย

\* **ศึกษาวิทยาการต่าง ๆ รวมทั้งความเป็นไปของโลก** ธรรมชาติของมนุษย์ และสังคม ทำให้เข้าใจโลกอย่างที่เป็นจริง ไม่หลุดไปกับจินตนาการของตนเองมากเกินไป และเป็นการเตรียมพร้อมเพื่อการเผชิญ และการก้าวไปข้างหน้า

\* **ดำเนินชีวิตไม่ให้อึด หรือสุดโต่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง** ขณะเดียวกันก็ไม่ให้หย่อน ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ชีวิตจึงจะก้าวหน้าไปในทิศทางที่ควรจะเป็นได้อย่างพอเหมาะ

\* **ถ้ามีสิ่งที่ไม่สบายอารมณ์มากกระทบ แล้วเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี** ให้หาทางผ่อนคลายอย่างสร้างสรรค์ เช่น พูดกับตัวเองว่า กำลังรู้สึกอย่างไร ถ้ากำลังโกรธก็ให้ออกตัวเองว่า เรากำลังโกรธ อยู่ละ เป็นการเตือนสติตนเอง อาจใช้การหายใจช่วยคลาย อารมณ์ เวลาหายใจเข้าให้ออกตนเองว่า “กำลังโกรธอยู่ละ” หายใจออกให้ออกว่า “เอาความโกรธออกไป” ถ้าความโกรธ ลดลงก็รู้ตัวให้ออกว่า “โกรธน้อยลงแล้วละ” เวลาหายใจออก ให้ออกว่า “เอาความโกรธออกไป” แล้วความโกรธจะค่อยๆ ลดลง หรือให้เปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปสนใจเรื่องอื่นในทันที อาจไปทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬา หรือไปทำกิจการงานต่างๆ อารมณ์โกรธก็จะหายไปโดยไม่รู้ตัว ทั้งกีฬาและงานเป็นยาวิเศษในชีวิต

\* **การฝึกสติให้รู้ทันการคิด ความรู้สึก และการกระทำ** ของตน รวมทั้งการฝึกสมาธิ จะช่วยให้วัยรุ่นจัดระบบระเบียบ

ความคิดและจิตใจของตนเองได้ จิตมีพลัง ทำอะไรก็จะสำเร็จได้ง่าย

\* **ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มีท่าทีที่เป็นมิตร** ใช้มธุรสวาจาและวาจาที่ไม่ยึดตนเอง เช่น แทนที่จะพูดว่า “ฉันว่าสิ่งที่เธอดีคิดยังไม่ถูกต้อง” เป็นว่า “เธอคงมีเหตุผลอะไรสักอย่างที่เสนอแบบนี้ เธอบอกพวกเราได้ไหม” และให้คิดในทำนอง “เธอชนะ ฉันชนะ” (Think win-win) ให้ทุกคนมีส่วนได้รับประโยชน์ ไม่จำเป็นว่า เราต้องเป็นผู้ที่ได้เป็นผู้ที่ถูก และอีกฝ่ายเป็นผู้เสียหรือเป็นผู้ผิด

### พ่อแม่มีส่วนช่วยพัฒนาอีคิววัยรุ่นอย่างไร

มีข้อเสนอแนะที่พ่อแม่ของวัยรุ่นสามารถปฏิบัติได้เพื่อการส่งเสริมอีคิวของลูกและอยู่ร่วมกับลูกวัยรุ่นอย่างมีความสุขดังนี้

\* **พ่อแม่เองเป็นแบบอย่างของผู้มีอีคิวสูง** คำพูดของพ่อแม่ที่ขัดกับการกระทำของตน ย่อมไม่เป็นที่เชื่อฟัง ลูกจะค่อยๆ ซึมซับแบบอย่างของพ่อแม่ไปเอง

\* **รักลูกโดยไม่ต้องมีเงื่อนไข** แต่รักอย่างเดียวไม่พอ ต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กในแต่ละวัยด้วย อย่าให้ความรักในแบบที่ลูกไม่ต้องการ พ่อแม่มักคิดว่า ให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูกเสมอ แต่ถ้าลูกไม่ต้องการสิ่งนั้น จะกลายเป็นความรักในแบบที่ลูกไม่ต้องการไป

\* **พ่อแม่ต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติต่อลูก** ตามวัยที่เปลี่ยนไปของลูก ในบางครอบครัวลูกเปลี่ยนไปแล้ว แต่พ่อแม่ไม่เคยเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติต่อลูกเลย ซึ่งอาจทำให้ลูกวัยรุ่นอึดอัดได้

\* **ทำให้บ้านเป็นที่ที่อบอุ่นที่สุดเมื่อเทียบกับที่อื่น** ให้เป็นที่ที่วัยรุ่นต้องการกลับมาเสมอ มาหาให้อุ่น กลับมาเยียวยาเมื่อผิดพลาดหรือเมื่อมีบาดแผลทางใจ ไม่ใช่ที่ที่จะถูกซ้ำเติมพร้อมเสมอที่จะเข้าใจและให้อภัย เมื่อลูกมีพ่อแม่อยู่ในใจ เขาจะไม่กล้าทำตัวไม่ดี แต่ถ้าเขาผิดพลาดไปอย่างไร คำสอนของพ่อแม่ ความรักของพ่อแม่ที่อยู่ในใจเขา จะทำให้เขากลับคืนสู่ความดีได้ในที่สุด

\* **แนะโดยไม่จำเป็นต้องชี้แนะ** ใช้การเฝ้าระวังอย่างไม่จงใจแทนการแทรกแซง เป็นเพื่อนเมื่อลูกต้องการ ยอมให้ลูกมีอิสระที่จะคิดและตัดสินใจ

จากที่กล่าวมาก็ทั้งหมดเป็นการแสดงถึงว่า อีคิวกับลักษณะของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอย่างมาก การพัฒนาอีคิวในวัยรุ่น เป็นเรื่องสำคัญ และการพัฒนาควรเป็นไปโดยความพยายามของตัววัยรุ่นเอง และของพ่อแม่ ซึ่งอย่างไรก็ตามก็ยังคงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดของวัยรุ่นเสมอ



## เอกสารอ้างอิง .....

1. (อ้างใน) ประชิต สุขอนันต์ (2546) ปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและพฤติกรรมฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา เอกสารประกอบการประชุมวิชาการซีเอ็มโปเซียม งานวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ด้านระบบพฤติกรรมไทย จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ วันที่ 20-21 สิงหาคม 2546

2. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.

3. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

4. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

5. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. In Reuven Bar-On and James D. A. Parker. *The handbook of emotional intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.

6. ผจจจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี อัจฉรา สุขารมณ์ และ อรพินทร์ ชูชม (2545) การสร้างและพัฒนามาตร วัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย รายงานการวิจัยฉบับที่ 84 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

8. Santrock, J. W. (1997). *Life-span development* (6<sup>th</sup> ed.). Madison, WI: Brown & Benchmark.

9. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.

10. Arnett, J. (1990). Contraceptive use, sensation seeking, and adolescent egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 171-180.

11. Sigelman, C. K. (1999). *Life-span human development* (3<sup>rd</sup> ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.





# ทำความรู้จักกับ WEBSITE

Vis  
vimp32

[www.swu.ac.th](http://www.swu.ac.th)

ดร. วณิชฐา รุจิโรจน์

“

## ปัจจุบัน

องค์กรต่าง ๆ ทั้งในภาค  
รัฐและเอกชนต่างให้ความสำคัญในเรื่อง  
การจัดทำเว็บไซต์ขององค์กรขึ้นเพื่อให้  
เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลและ  
สารสนเทศ รวมทั้งจัดให้มีระบบบริการ  
ผ่านเว็บในลักษณะที่เรียกว่า e-service  
กันมากขึ้น นอกจากนี้แล้วองค์กรที่  
เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ให้ความสนใจ  
และตื่นตัวในเรื่องการจัดการเรียนการ  
สอนในลักษณะที่เรียกว่า e-learning  
ผ่านเว็บมากขึ้นด้วยเช่นกัน มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒได้มีการพัฒนาปรับปรุง  
เว็บไซต์อย่างต่อเนื่องเพื่อใช้ประโยชน์  
ทั้งในด้านการประชาสัมพันธ์การให้บริการ  
การเรียนการสอน รวมทั้งการเผยแพร่  
ความรู้สู่สังคม

”

Srinakharinwirot University - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites

Address <http://www.swu.ac.th/>

DIRECTORIES SEARCH SWU TOUR

Welcome to SWU

- About SWU
- Admissions
- Administration
- Academics
- Faculties / Depts.
- Institutes & Centers
- Demonstration Schools
- Graduate School
- Research

SWU WEBMAIL

Education is Growth

NEWS & EVENTS

กำหนดการพิธีพระราชทานปริญญาบัตร  
แก่ผู้สำเร็จการศึกษา ประจำปีการศึกษา 254  
รายละเอียดเพื่อ

Quick Links

- Academic Calendar
- Central Library
- Computer / Internet Services
- Course Evaluation
- Course Syllabus
- Course Web Site
- Entrance News
- Ongkharak Library
- News&Events
- Personal Homepage
- Services



## พัฒนาการของเว็บไซต์ มศว

ในปลายปี พ.ศ. 2538 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้เปิดให้บริการเว็บไซต์ขึ้น โดยมีชื่อที่อยู่ตามที่ได้จดทะเบียนไว้คือ [www.swu.ac.th](http://www.swu.ac.th) การจัดตั้งเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยขึ้นนั้นมีเป้าหมายเพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลและสารสนเทศของมหาวิทยาลัยไปยังกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งได้แก่ คณาจารย์ นิสิต บุคลากร รวมทั้งผู้สนใจทั่วไปทั้งในและต่างประเทศ ข้อมูลและสารสนเทศที่ได้จัดทำขึ้นเผยแพร่มีทั้งส่วนที่เป็นสารสนเทศทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยและหน่วยงานในระดับต่างๆ และส่วนที่เป็นสาระความรู้ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์และควรเผยแพร่สู่สังคม

ในด้านการจัดดำเนินการและดูแลเนื้อหาของเว็บไซต์นั้นมีหน่วยงานกลาง คือ สำนักคอมพิวเตอร์ ทำหน้าที่ดูแลเว็บในส่วนกลาง จัดให้บริการพื้นที่ในการจัดเก็บเว็บของหน่วยงาน รวมทั้งการพัฒนาและเครื่องมือเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดทำเว็บของมหาวิทยาลัย ในปัจจุบันหน่วยงานต่างๆ ทั้งในระดับคณะ/สำนัก/สถาบัน รวมถึงระดับภาควิชา/กอง/ฝ่าย ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการจัดทำสารสนเทศขึ้นเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงานมากขึ้น นอกจากการเผยแพร่ข้อมูลโดยหน่วยงานแล้ว เป็นที่น่ายินดีที่คณาจารย์ บุคลากร และนิสิตของมหาวิทยาลัยได้ให้ความสนใจและจัดทำเนื้อหาสาระทางวิชาการขึ้นเผยแพร่บนเว็บเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ

นอกจากด้านเนื้อหาสาระแล้ว จะพบว่ารูปแบบการจัดทำเว็บก็ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยมีการจัดทำระบบฐานข้อมูล และมีการเชื่อมโยงข้อมูลกับระบบฐานข้อมูลต่างๆ ทำให้เนื้อหาสาระมีการปรับปรุงให้สอดคล้องและเป็นปัจจุบันมากขึ้น

## โครงสร้างสารสนเทศบนเว็บ

ข้อมูลและสารสนเทศบนเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย ได้จัดแบ่งเป็นหมวดหมู่ดังนี้

- ๑. สารสนเทศเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย (About SWU) ได้แก่ ประวัติและข้อมูลทั่วไป ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งแผนผังของมหาวิทยาลัย (Campus Tour) เป็นต้น
- ๒. สารสนเทศด้านการบริหาร (Administration) ได้แก่ ทำเนียบผู้บริหาร รวมทั้งเว็บของหน่วยงานต่างๆ ในสำนักงาน อธิการบดี (Office of the President)
- ๓. สารสนเทศด้านวิชาการ (Academics) ได้แก่ ปฏิทินการศึกษา การประกาศรับสมัครนิสิตใหม่ หลักสูตรวิชาเอกต่างๆ ที่เปิดสอน คำาโครงการสอนรายวิชา (Course Syllabus) เว็บรายวิชา (SWU Course Web) เป็นต้น
- ๔. เว็บไซต์ของโรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Demonstration Schools)
- ๕. เว็บไซต์การวิจัย (Research)
- ๖. เว็บไซต์ของคณะและภาควิชา (Faculties & Departments) เป็นส่วนที่มีรายการลิงค์ (Link) เพื่อพาไปยังเว็บไซต์ของหน่วยงาน ระดับคณะ และภาควิชาต่างๆ





๘๘ เว็บไซต์ของสำนักและสถาบัน (Institutes & Centers) เป็นส่วนที่มีรายการลิงค์เพื่อพาไปยังเว็บไซต์ของหน่วยงานระดับสำนัก สถาบัน หรือ ศูนย์

๘๙ เว็บไซต์ของบัณฑิตวิทยาลัย (Graduate School)

๙๐ ข่าวประชาสัมพันธ์และกิจกรรม ตลอดจนสิ่งตีพิมพ์ (News and Events) ซึ่งนำเสนอข่าวโครงการกิจกรรมการประชุม สัมมนาวิชาการ จัดหมายข่าวของหน่วยงานต่าง ๆ

## SWU News - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help



Back



Forward



Stop



Refresh



Home



Search



Favorites



Media



History



Mail



Print

Address http://news.swu.ac.th/

SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

# SWU NEWS

## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

กิจกรรมประจำปี

หนังสือ / สิ่งพิมพ์

ข่าวไทย

ข่าว

### ข่าวประชาสัมพันธ์

- ➡ หน้าแรก
- ➡ ข่าวรายสัปดาห์
- ➡ ดูข่าวย้อนหลัง
- ➡ ส่งข่าวใหม่
- ➡ ลงทะเบียน



ค้นหาแบบพิเศษ

รายงานสรุป

==ปี==



### ข่าวประชาสัมพันธ์

#### ข่าวทั่วไป

- 4 Nov 03 - รายชื่อผู้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรระดับบัณฑิตศึกษา
- 29 Oct 03 - มศว เปิดบ้านศิลปกรรมศาสตร์ 3 พ.ย. - 15 ธ.ค. นี้
- 28 Oct 03 - ขอเชิญชวนคณาจารย์และบุคลากร ร่วมแสดงความคิดเห็น"ร่างข้อบังคับ"

+ มีข่าวต่อ >

#### ข่าวกิจกรรม

- 31 Oct 03 - วันสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ครบ 17
- 24 Oct 03 - ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตร
- 6 Oct 03 - นิทรรศการ "Dressed like Gods"

+ มีข่าวต่อ >

#### ข่าวอบรม

- 3 Nov 03 - โครงการเรียนภาษาอังกฤษ
- 9 May 03 - อบรมภาษาจีนกลาง ญี่ปุ่น เกาหลี และภาษาฟาร์ซี

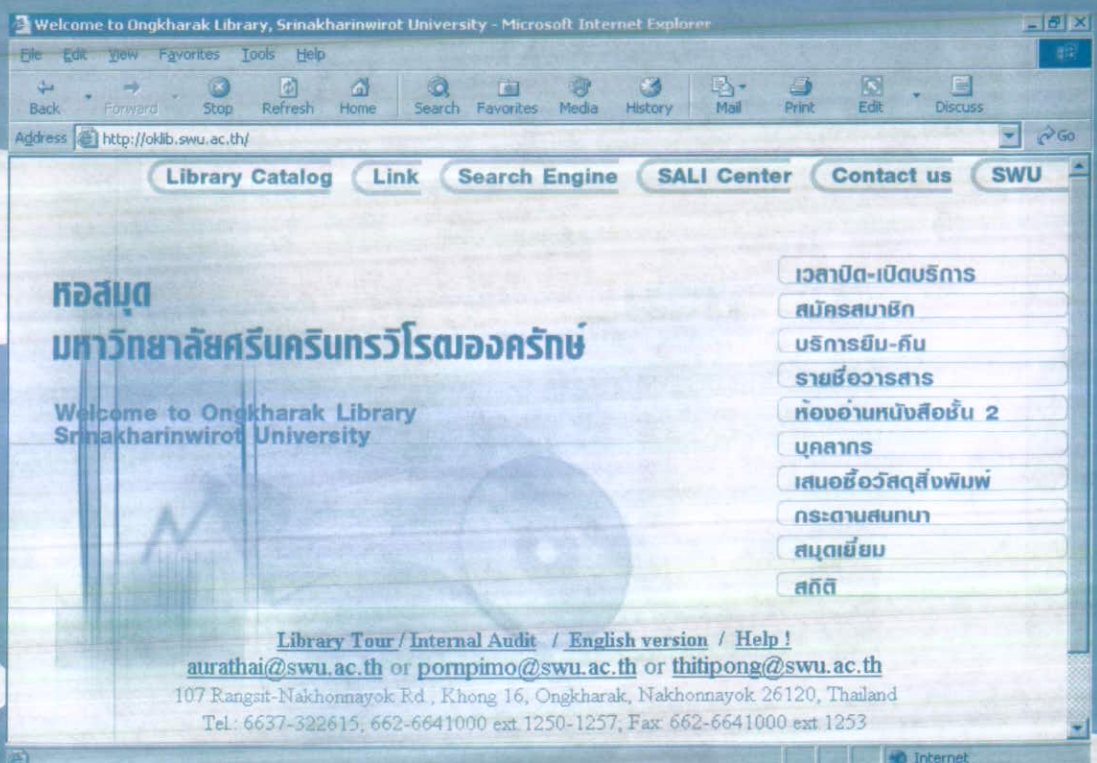
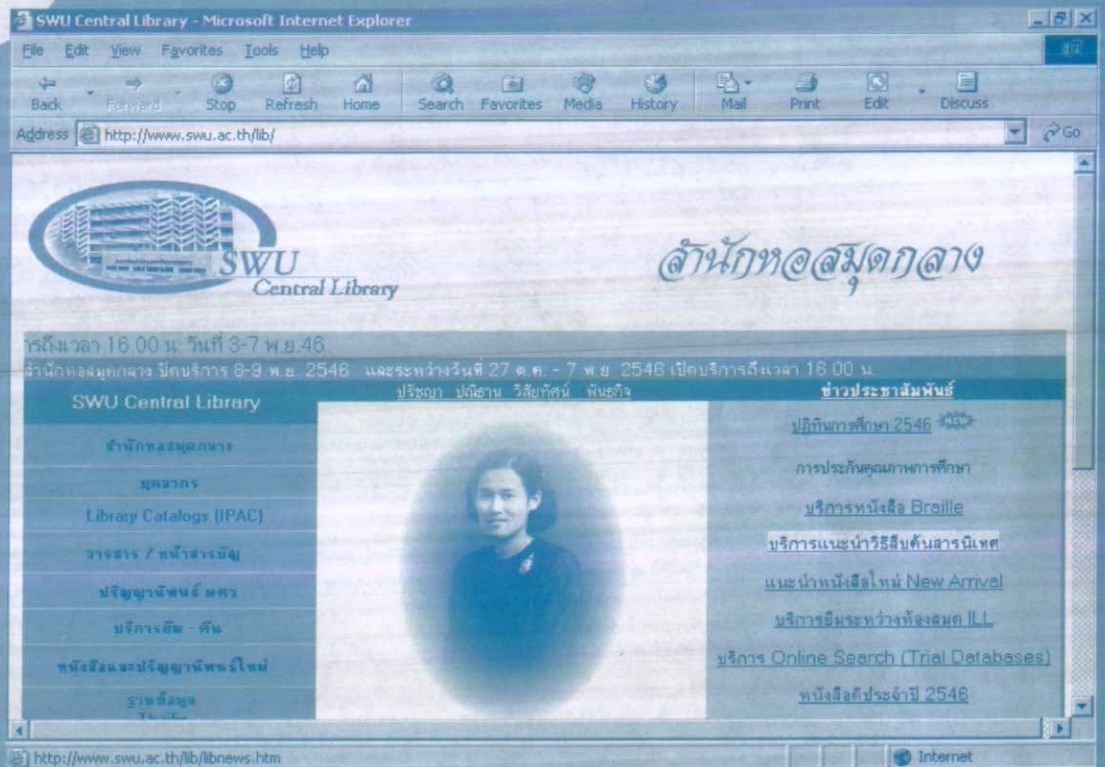
Done



## ระบบงานบริการผ่านเว็บ

นอกจากการนำเสนอข้อมูลและสารสนเทศผ่านเว็บไซต์แล้ว มหาวิทยาลัยได้จัดให้มีระบบงานบริการผ่านเว็บเพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับคณาจารย์ บุคลากร และนิสิตของมหาวิทยาลัยในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในด้านการเรียนการสอนและงานวิชาการ บริการเหล่านี้ได้แก่

### บริการสืบค้นข้อมูลของห้องสมุด (Library Catalogs & Database Search)





-  บริการอีเมลผ่านเว็บ (SWU Web Mail)
-  บริการจัดตั้งเว็บบอร์ด (Web Board Registration)
-  บริการวิดีโอทัศน์ตามประสงค์ (Video on Demand)
-  บริการจัดทำเค้าโครงการสอนรายวิชา (Course Syllabus Publishing)
-  บริการพื้นที่เว็บส่วนบุคคล (Personal Web Publishing)
-  บริการการเรียนการสอนออนไลน์ (SWU Course Web)

SWU Course Web - Information Technology Tools for Research - ข้อมูลเกี่ยวกับวิชา - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites Media History Mail Print Edit

Address  http://course.swu.ac.th/?cid=1490&g=3

Login: **Guest**  Login |  Site-map |  Preferences |  Browse Courses

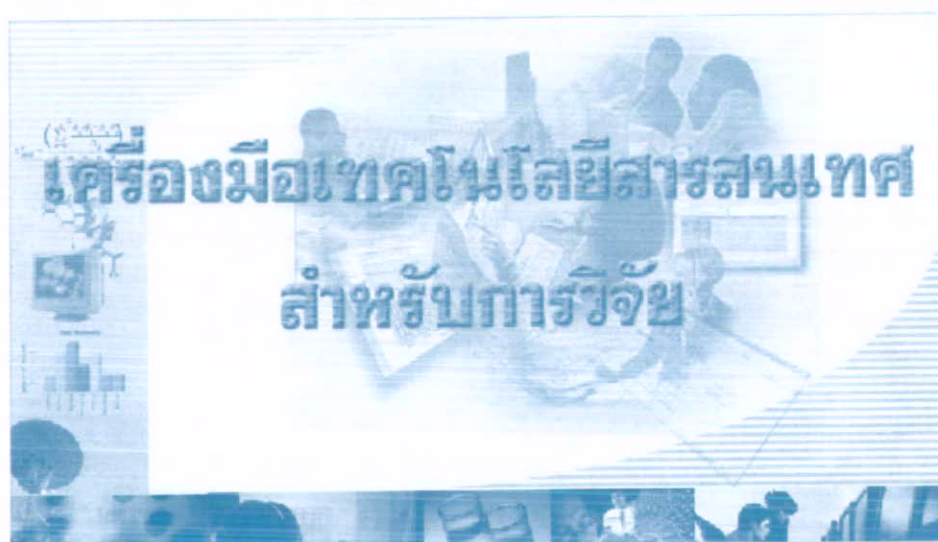
เครื่องมือเทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับการวิจัย  

 Home  Tools  Resources  Discussions

Home > ข้อมูลเกี่ยวกับวิชา

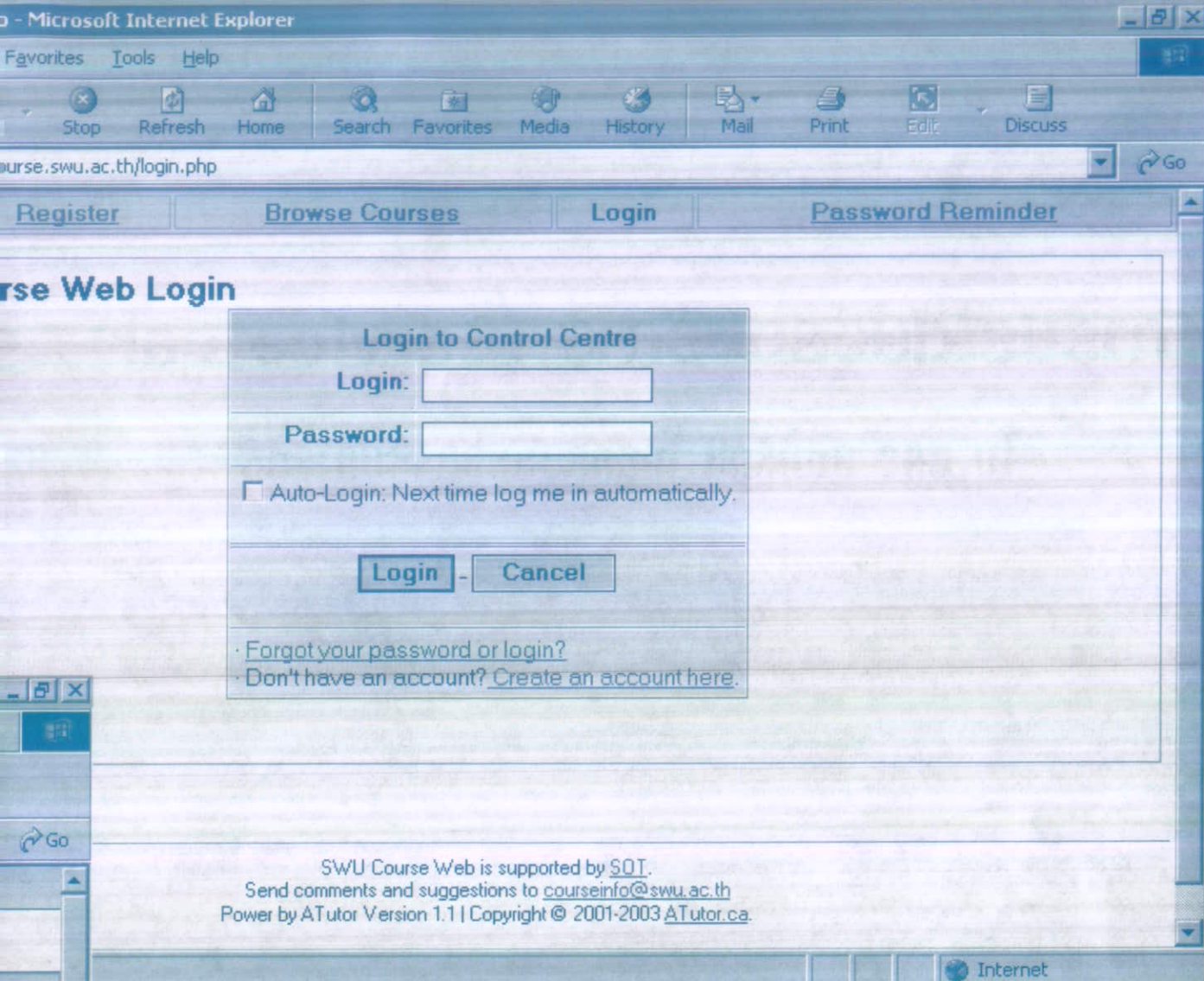
 Previous: Home | Next: บทที่ 1 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย 

ข้อมูลเกี่ยวกับวิชา



Home  
 ข้อมูลเกี่ยวกับวิชา  
 - [ ] บทที่ 1 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 2 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 3 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 4 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 5 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 6 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 7 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 8 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 9 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 10 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 11 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย  
 - [ ] บทที่ 12 บทนำ:เทคโนโลยีสารสนเทศในกระบวนการวิจัย





## การเข้าถึงสารสนเทศบนเว็บ มศว

ในการเข้าถึงสารสนเทศและบริการต่าง ๆ ที่มีอยู่บนเว็บของ มศว นั้น ผู้สนใจสามารถเข้าได้โดยคลิกที่ลิงค์จากรายการในหมวดหมู่ต่าง ๆ ที่ปรากฏในโฮมเพจของ มศว หรือ อาจจะใช้วิธีการค้นหาสารสนเทศ หรือบริการที่ต้องการโดยพิมพ์ คำค้นลงในกล่อง **Search** ในหน้าโฮมเพจของ มศว คลิกเลือก **Search swu.ac.th** จากนั้นคลิกที่ปุ่ม **Search** ดังตัวอย่างในภาพด้านล่างนี้

**“เว็บไซต์ มศว”** ตามที่ได้แนะนำไว้ข้างต้นนี้เป็นเพียงการสรุปภาพรวมในเรื่องโครงสร้างและบริการหลักที่มีอยู่ในเว็บของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ ปัจจุบันเท่านั้น หากท่านได้เข้าเว็บและไปที่ [www.swu.ac.th](http://www.swu.ac.th) แล้วนอกจากจะได้เข้าถึงรายละเอียดในเรื่องที่ได้แนะนำไว้ข้างต้นแล้ว ผู้เขียนมั่นใจว่าจะมีสิ่งใหม่ๆ อีกมากมายที่ถูกพัฒนาขึ้นและรอท่านอยู่ที่ **“เว็บไซต์ มศว”**

**Google**  
powered by

☐ Search WWW  
☒ Search swu.ac.th





# การประติษฐานรถบริการ (Service car)

## ใน มศว องครักษ์ โดยคณะวิศวกรรมศาสตร์

ข้อมูล : เกียรติชัย รักษาชาติ

เรียบเรียง : กองบรรณาธิการ

Vis  
vinapx

**เมื่อ** ได้ก็ตามที่เข้ามาใน มศว องครักษ์ สิ่งหนึ่งที่จะสังเกตเห็นและเป็นที่สะดุดตาคนทั่วไป คือรถโดยสารสีขาว 4-5 คัน วิ่งสวนกันไป-มา ด้านข้างของตัวรถเปิดโล่ง มองเห็นผู้โดยสารที่นั่งอยู่ภายใน ถ้าสังเกตให้ดี ๆ จะเห็นตัวอักษรสีแดงติดอยู่ที่ด้านหลังรถว่า “คณะวิศวกรรมศาสตร์ ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล”

นี่คือนวัตกรรมที่เกิดจากฝีมือและพลังสร้างสรรค์ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ล้วนๆ และที่สำคัญรถบริการภายใน มศว องครักษ์ คันนี้ ยังได้ใช้เป็นรถพระที่นั่งในวันสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อคราวที่คณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นสถานที่จัดงาน “วันสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ของมหาวิทยาลัยเมื่อปีก่อนอีกด้วย ดังนั้นเนื่องในโอกาสเปิดฉบับปฐมฤกษ์ของวารสาร มศว โลกทัศน์ ฉบับนี้ เราจึงขอนำเสนอ นวัตกรรมที่นับว่าเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของชาว มศว องครักษ์

รถบริการภายใน มศว องครักษ์  
ซึ่งใช้เป็นรถพระที่นั่ง ในวันสมเด็จพะเทพ ๙





## แนวคิดและความเป็นมา

50บริการภายใน มศว องครักษ์ เป็นโครงการวิจัยของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล ปีการศึกษา 2544 โดยมีอาจารย์เกียรติชัย รักษาชาติ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ แนวคิดเริ่มจากที่นิสิตคิดว่า มศว องครักษ์ มีพื้นที่กว้างขวางมากและอาคารเรียนแต่ละอาคารอยู่ห่างกัน หากมีรถซึ่งวิ่งให้บริการโดยรอบพื้นที่มหาวิทยาลัยก็จะช่วยให้การเดินทางภายในมหาวิทยาลัยสะดวก มีความคล่องตัว เป็นระเบียบ และปลอดภัยมากขึ้น อีกทั้งนิสิตเองก็ไม่จำเป็นต้องนำรถส่วนตัวมาใช้ในการช่วยลดมลพิษได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้การมีรถบริการยังเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับนิสิตที่จะมีการถ่ายโอนมาจาก มศว ประสานมิตรเข้ามาทำการเรียนการสอนที่ มศว องครักษ์ เพิ่มขึ้น

อาจารย์เกียรติชัยเล่าว่า เดิมทีคิดจะทำรถคล้ายๆ รถในสวนสนุก เป็นรถรางต่อกันหลายๆ โบกี้ แต่พบว่าการขึ้นลงจะไม่สะดวก จึงเปลี่ยนมาเป็นแบบที่เห็นในปัจจุบัน ชื่อรถที่นิสิตตั้งในตอนแรกคือ “รถบริการภายใน มศว องครักษ์” (Service car SWU) แต่ในหมู่นิสิตนิยมเรียกกันว่า “รถสามบาท” มากกว่า เนื่องจากเก็บค่าบริการ 3 บาท



อาจารย์เกียรติชัย รักษาชาติ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

“รถบริการภายใน มศว องครักษ์”

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งรองคณบดี ฝ่ายกิจการนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์

## การทำงาน

### เริ่ม

แรกต้องเสนอโครงการวิจัยไปให้ทางมหาวิทยาลัยพิจารณา ใช้เวลาในการ เสนอโครงการค่อนข้างนานเป็นปีทีเดียว แต่สำหรับคนที่ 2 และคนที่ 3 ทำได้สะดวกยิ่งขึ้น จากนั้นอาจารย์ได้คัดเลือกนิสิตที่มีความสนใจในเรื่องนี้ โดยนิสิตจะต้องมีความสามารถตามที่กำหนด ซึ่งพบว่านิสิตภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกลส่วนมาก มีพื้นฐานมาจากช่างยนต์ ซึ่งผ่านการเรียนการสอนและมีการฝึกหัดมาแล้ว จึงไม่มีปัญหาในการทำงานมากนัก

นิสิตที่เข้าร่วมในโครงการนี้ทั้งหมด 14 คน อาจารย์เปิดโอกาสให้นิสิตได้เป็นผู้ทำเองทั้งหมด ตั้งแต่การวางแผน ออกแบบ จัดซื้อ และประกอบตัวรถ นิสิตแบ่งเวลากันทำงาน โดยทำกันทั้งวันทั้งคืนและแบ่งเป็นทีม เช่น ทีมประกอบช่วงล่าง ทีมไฟฟ้า ตัวถัง ทีมงานใช้เวลาทำงานเร็วมาก ประมาณ 1 เดือนตัวรถก็เสร็จสมบูรณ์ โดยขั้นตอนการประกอบทำกันในห้องปฏิบัติการของภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล ขณะนั้นนิสิตที่เป็นผู้ประดิษฐ์ได้จบการศึกษาไปแล้วบางคนก็ไปศึกษาต่อในต่างประเทศ







## เครื่องยนต์และโครงรถ

ใช้เครื่องยนต์ดีเซลของ NISSAN รุ่น BD 25 (2500 cc) และโครงรถ NISSAN เป็นตัวช่วยในการออกแบบให้สามารถบรรทุกผู้โดยสารได้สูงสุด 30 คน และวิ่งได้ความเร็วสูงสุด 85 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ใช้น้ำมันดีเซล ได้ทำการทดลองวิ่ง ก็พบว่าทำงานได้ดีไม่มีปัญหาใดๆ

## ต้นทุน

ในช่วงของการเริ่มต้นทางทีมงานได้จัดทำรถต้นแบบออกมาใช้ก่อน 1 คัน เพื่อศึกษาผลว่าเป็นที่น่าพอใจเพียงใดจากนั้นจึงประดิษฐ์เพิ่มรวมทั้งสิ้นมี 3 คัน ต้นทุนการประดิษฐ์รถคันแรกราคา 120,000 บาท ส่วนคันที่ 2 และคันที่ 3 ราคา 150,000 บาท สาเหตุที่แพงขึ้นเนื่องจากการปรับปรุงเปลี่ยนอุปกรณ์ให้เป็นพวงมาลัยเพาเวอร์ และเปลี่ยนเป็นเครื่องยนต์ 2700 cc

## ทำไมไม่ทำเป็นรถบัสธรรมดา

เพราะว่ารถแบบนี้ขึ้นลงได้สะดวกกว่า และผู้โดยสารจะได้ดูบรรยากาศโดยรอบมหาวิทยาลัยด้วย ในช่วงแรกมีข้อกังขาถึงว่ารถแบบนี้อาจทำให้เกิดอันตรายเพราะมีลักษณะที่เปิดโล่ง แต่ก็ได้มีการกำชับผู้ขับว่าห้ามขับเร็ว ห้ามผู้โดยสารยืน และห้ามรับน้ำหนักเกินกว่าที่กำหนดไว้ เพราะแทนจะรับน้ำหนักไม่ไหว อย่างไรก็ตาม ผู้ประดิษฐ์ก็ได้ทำการเสริมແໜប់ໄວ້ແລ້ວ เพื่อใหรับน้ำหนักได้ตามที่กำหนด

## ประโยชน์

ปัจจุบันรถบริการนี้ใช้ในการรับ-ส่งนิสิตและบุคลากรภายใน มศว องค์กรฯ ทำให้การเดินทางภายในมหาวิทยาลัยเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น ที่สำคัญยังเป็นความภูมิใจของเราที่มีรถบริการในมหาวิทยาลัยที่ประดิษฐ์ขึ้นโดยนิสิตของเราเอง



## การบริการ

หลังจากที่ประดิษฐ์เสร็จเรียบร้อยทางคณะวิศวกรรมศาสตร์ก็ส่งรถบริการนี้ให้กับส่วนกลาง (คือกองธุรการองค์กรฯ) ดูแลรับผิดชอบในเรื่องของการให้บริการ เวลาที่ให้บริการ เส้นทางการเดินทาง และค่าบริการ ปัจจุบันรถที่ประดิษฐ์ก็ยังคงวิ่งอยู่ทั้ง 3 คัน และมีรถที่จ้างบริษัทอื่นผลิตเพิ่มอีก 2 คัน ซึ่งซื้อมาในราคาคันละ 300,000 บาท โครงสร้างรถที่ซื้อมาจะแตกต่างจากรถที่ประดิษฐ์เอง โดยรถบริการของคณะฯ มีโครงรูปเดิมเป็นกระบะ สามารถต่อเติมติดตั้งมุมได้เหมือนรถยนต์ทั่วไป แต่รถที่ซื้อมานั้นแต่งได้ค่อนข้างยาก เพราะต่อเหมือนรถอีแต้น คือมีรูปทรงเป็นเหลี่ยมๆ การปรับแต่งมุล้อทำได้ลำบากมาก เพราะตัวจับยึดไม่ได้ออกแบบมาเหมือนรถกระบะ



## การบำรุงรักษา

ส่วนกลาง (คือกองอำนวยการอครักษ์) เป็นผู้ดูแลรักษา และเมื่อครั้งงานวันสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรม-ราชกุมารี ทางคณะวิศวกรรมศาสตร์ได้นำรถทั้ง 3 คันกลับมาซ่อมบำรุงใหม่ โดยได้ปรับเปลี่ยนชิ้นส่วนและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ขณะนี้รถที่ประดิษฐ์เป็นคันที่ 1 ได้เปลี่ยนเป็นพวงมาลัยเพาเวอร์แล้ว

## โครงการในอนาคต

ขณะนี้ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกลมีโครงการที่จะประกอบรถรับ-ส่งให้นิสิตคณะแพทยศาสตร์ มศว ส่วนโครงการอื่นที่อยู่ในแผนที่จะทำคือ การประดิษฐ์รถไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ แต่คาดว่าจะทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากค่าใช้จ่ายด้านต้นทุนคือเซลล์แสงอาทิตย์มีราคาสูง

นอกจากนี้อาจารย์ยังส่งเสริมให้นิสิตทำรถสปีดเตอร์เล็ก ๆ ใช้กันใน มศว อครักษ์ โดยรถประเภทนี้จะขึ้นก็ขึ้นก็ได้ ขึ้นอยู่กับจำนวนล้อของรถที่ออกแบบให้เหมาะสม ในอีกโครงการหนึ่ง อาจารย์เคยประดิษฐ์รถดูฝุ่น ใช้ทำความสะอาดตอนอยู่ มศว บางเขน ในภาคการศึกษาหน้าจึงจะให้นิสิตทำรถจักรยานเก็บขยะ ซึ่งใช้เก็บใบไม้เก็บขยะได้ในขณะขี่ เป็นการช่วยทำความสะอาดมหาวิทยาลัยไปด้วยในตัว

ปัจจุบันโครงการวิจัยของคณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นการทำงานแยกกันในแต่ละภาควิชา อย่างไรก็ตามได้มีการปรึกษากันว่าในอนาคตอันใกล้จะเริ่มการทำโครงการวิจัยร่วมกันระหว่างภาควิชา สำหรับภาควิชาเครื่องกลเองก็ได้เริ่มมีการทำโครงการร่วมกับสถาบันการศึกษาและวิจัยภายนอกด้วย เช่น การวิจัยเกี่ยวกับน้ำมันไบโอดีเซลร่วมกับสำนักวิจัยพืชน้ำมันและผลิตภัณฑ์น้ำมันพืชฯ กองเกษตรเคมี กรมวิชาการเกษตร



นิสิตภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล  
ขณะกำลังฝึกภาคปฏิบัติ ในห้องปฏิบัติการของภาควิชา







Vis  
vith1P42

# ปริญญสาทล

## ว่าด้วยการสร้างสังคมการอ่านหนังสือ



รองศาสตราจารย์เจลิยว พันธุ์สีดา \*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์ \*

\* อดีตผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๐ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

“หนังสือนี้มีมากมายหลายชนิด  
นำดวงจิตเร้าเร้าขึ้นสุดไส  
ให้ความรู้สำเร็จบันเพ็ญใจ  
ค้นจึงใฝ่ใจสุมานอ่านทุกวัน

มีวิชาหลายอย่างต่างจำพวก  
ล้วนสะดวกค้นได้ให้สุขสันต์  
วิชาการสรรรมาสารพัน  
ชั่วชีวิตค้นอ่านได้ไม่เบื่อเลย”

พระราชนิพนธ์

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พ.ศ. 2510

ปริญญสาทลว่าด้วยการสร้างสังคมการอ่านหนังสือ ซึ่งประกาศ ณ กรุงลอนดอน ประเทศสหราชอาณาจักร อังกฤษ ระหว่างการประชุมแห่งโลกว่าด้วยหนังสือ วันที่ 7-11 มิถุนายน พ.ศ. 2525 ปริญญสาทลฉบับนี้เป็นแนวทางชี้นำสำคัญที่มุ่งให้มวลมนุษยชาติในโลกตระหนักถึงคุณค่าการสร้างสังคมการอ่านและความสำคัญของการอ่าน อันเป็นการส่งเสริมความรู้และใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคมโลกให้เกิดสันติภาพ สันติสุข และสร้างความรู้

ความเข้าใจอันดีระหว่างประชากรโลก รวมถึงการแก้ปัญหาชีวิตของแต่ละบุคคล ถึงแม้ว่าจะอยู่ห่างไกลกัน แต่ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้สามารถติดต่อ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ สร้างเสริมความเข้าใจและเกื้อกูลต่อกัน เพื่อแก้ปัญหาทั้งมวลให้ลุล่วงไปด้วยดี ปริญญสาทลฉบับนี้แม้ว่าจะได้ประกาศใช้มาแล้วมากกว่า 25 ปี แต่ก็ยังไม่เป็นที่รับทราบกันอย่างกว้างขวางในสังคมไทย บัดนี้ประเทศไทยได้มีการปฏิรูปการศึกษา โดยเน้นจัดการศึกษาให้ครอบคลุมในทุกกลุ่มของประชากรใน 3

ระบบ ได้แก่ การศึกษาในระบบการศึกษา นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย และปริญญสาทลฉบับนี้มีเนื้อหาที่ตอบสนองการเรียนรู้ได้อย่างกว้างขวาง ครบถ้วนและสมบูรณ์ ดังมีสาระต่อไปนี้

1. เรา บรรดานักเขียน นักแปล ผู้จัดพิมพ์ ผู้พิมพ์โฆษณา ผู้จำหน่ายหนังสือ บรรณารักษ์ นักการศึกษา เจ้าหน้าที่ของรัฐ และสมาชิกของชุมชน ผู้ทรงปัญญา จากประเทศต่าง ๆ 92 ประเทศ ซึ่งประชุมกัน ณ การประชุมแห่งโลกว่าด้วยหนังสือ ที่องค์การศึกษา



วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติจัดขึ้นในคริสต์ทศวรรษ 1982 และวัตถุประสงค์เกี่ยวกับหนังสืออันได้กำหนดขึ้นเมื่อปีที่แล้ว ในปีหนังสือระหว่างชาติ คริสต์ศักราช 1972

2. เรามีความเชื่อมั่นว่าหนังสือมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นในฐานะที่เป็นพาหนะถ่ายทอดวิชาการ การศึกษา และคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม หนังสือช่วยพัฒนาชาติ และปรุงแต่งชีวิตคนแต่ละคนให้เจริญรุ่งเรือง หนังสือสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคลแต่ละชาติ เสริมพลังแห่งความปรารถนาสันติภาพขึ้นในใจคน สองประการหลังนี้คืออุดมการณ์ซึ่งองค์การการศึกษา สหประชาชาติยึดมั่นตลอดเวลา

3. หลังจากที่ได้พิจารณาความเป็นไปของการพัฒนาหนังสือในรอบสิบปีหลังจากปีหนังสือระหว่างชาติ เราขอยืนยันความเชื่อมั่นใน “กฎบัตรว่าด้วยหนังสือ” (Charter of the Book) ซึ่งองค์การวิชาชีพของนานาชาติมีมติรับรองเป็นเอกฉันท์ เมื่อ พ.ศ. 2515 เรายืนยันความเชื่อมั่นในจุดหมายปลายทางของอุดมการณ์ **“หนังสือสำหรับทุกคน” (Book for All)** จุดมุ่งหมายนี้มีค่าควรที่จะหาทางกระทำให้เป็นผลสำเร็จ แม้ว่าขณะนี้เรายังต้องพากเพียรดำเนินการต่อไปหลักสิบประการในกฎบัตรว่าด้วยหนังสือนั้นว่า ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการอ่าน หนังสือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษา สังคมมีหน้าที่เกื้อหนุนให้นักเขียนใช้ความสามารถทางสร้างสรรค์ของตนได้อย่างเต็มที่ เครื่องจักรและสิ่งจำเป็นในการผลิตหนังสือ และอุตสาหกรรมการพิมพ์ที่ปราศจากอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ ร้านจำหน่าย

หนังสือและห้องสมุดให้บริการที่จำเป็นแก่ผู้จัดพิมพ์ และประชาชนผู้อ่านการส่งหนังสืออย่างปราศจากอุปสรรคจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่งก็มีความสำคัญอันจะขาดเสียมิได้ หนังสือนำไปสู่และส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างคนในชาติต่างๆ และความร่วมมือกันโดยสันติอีกด้วย

4. เรามองไปข้างหน้าและประสงค์จะได้เห็นโลก ซึ่งมีหนังสืออยู่ทุกหนทุกแห่ง และประชาชนจะหาหนังสือได้ไม่ยาก โลกซึ่งสังคมทุกสังคมแสวงหาและพยายามให้มีสมรรถภาพทางการอ่านมีความตั้งใจอันแน่วแน่และพยายามให้ได้รับความเพลิดเพลินประโยชน์จากการอ่านอย่างเต็มที่

5. บุคคลทั้งหญิงและชายมีสิทธิเสรีภาพในการให้การศึกษาแก่ตนเอง มีสิทธิที่จะแสวงหาความรู้ ที่จะได้ทราบถึงปัญญาและประสบการณ์ของคนในชาติอื่น วัฒนธรรมอื่นและของบรรพบุรุษบุคคลมีความต้องการและจำเป็นที่จะจารึกความคิดและประสบการณ์ของตนลงไว้เป็นลายลักษณ์อักษร หนังสือมีความสำคัญยิ่งยวดในการสร้างสังคมที่ทุกคนสามารถดำเนินการตามหน้าที่ของตนได้เต็มภาคภูมิ และสามารถดำรงชีวิตด้วยความเจริญผาสุกยิ่งกว่านั้นนักเขียนผู้สร้างสรรค์จะสามารถแสดงออกด้วยถ้อยคำที่เขียนและพิมพ์ แสวงหาและพัฒนาค่านิยมตลอดจนอุดมการณ์และคாதหวังของสังคมของตนด้วยถ้อยคำนักเขียนจะขยายขอบเขตแนวคิดจินตนาการและปรุงแต่งอนุสติของผู้อ่านหนังสือของเขาในทางที่ถูกที่ควรและงดงาม

6. การอ่านนำเราผ่านพรมแดนทางภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม แต่ก็ยังมีบางคนซึ่งควรจะได้อ่าน แต่ถูกจำกัดและตัดประโยชน์ซึ่งอาจได้จากหนังสือ เนื่องจากเขาไม่มีการศึกษา ไม่มีความสามารถในการอ่านเพียงพอ และถูกจำกัดด้วยการไม่มีหนังสือที่มีคุณภาพในบริเวณใกล้เคียงที่เขาอาศัยอยู่ เราจึงขอให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องช่วยกันสนับสนุนการผลิต การจำหน่ายและแจกจ่ายหนังสือสนับสนุนนักเขียนและผู้อ่าน โดยเฉพาะผู้อ่านผู้เยาว์ในโรงเรียนและในบ้าน

7. เราขอให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานของรัฐ ขอให้ยกเลิกข้อจำกัดทุกอย่างที่เป็นอุปสรรคแก่การสร้างสรรคการผลิตการจัดพิมพ์หนังสือ การจำหน่ายและแจกจ่ายหนังสือภายในประเทศและระหว่างประเทศ เราต้องการให้มีการรักษาไว้และการปฏิบัติตามกฎหมายแห่งชาติว่าด้วยลิขสิทธิ์ของนักเขียนให้เป็นไปตามกรอบแห่งข้อตกลงระหว่างชาติว่าด้วยลิขสิทธิ์ ทั้งนี้ เพื่อช่วยปกป้องผลประโยชน์ของนักเรียน นักแปล ผู้จัดพิมพ์ ครู และผู้อ่านทุกหนทุกแห่ง

8. เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของสังคม ซึ่งมีหนังสืออยู่ใกล้มือผู้อ่านและมีการใช้ประโยชน์จากหนังสืออย่างกว้างขวาง ที่ประชุมระหว่างชาติว่าด้วยหนังสือรับรอง และสนับสนุนวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หลายประการ วัตถุประสงค์เหล่านี้มุ่งสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่เป็นกิจกรรมธรรมดาและเป็นกิจกรรมพิเศษประสงค์และคน ในสังคมนั้นเห็นว่าการอ่านเป็นกิจกรรมสำคัญและได้รับการจูงใจส่งเสริมในนโยบายแห่งชาติ ทั้งที่ประกาศเป็นเอกสาร และในอนุสติของบุคคลแต่ละคนได้รับความช่วยเหลือจากการร่วมมือระหว่างชาติ ทั้งนี้ ล้วนเป็นการส่งเสริมความสำคัญของหนังสือในอนาคต



๑. ดังนั้น เราขอร้องให้รัฐบาลของทุกประเทศ องค์การ และสมาคมวิชาชีพทางหนังสือ ขอให้รับแนวคิดชี้นำดังกล่าวข้างต้น เราขอให้โลกซึ่งมีหนังสือสำหรับทุกคน และมีคนทุกคนซึ่งอ่านหนังสือทุกคนซึ่งยอมรับว่าหนังสือและการอ่านเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เป็น และเป็นที่ยี่ประสงคในชีวิตประจำวัน เราขอให้โลกซึ่งไม่เพียงประกอบด้วยประชากรที่อ่านออกเขียนได้เท่านั้น หากประกอบด้วยประชากรที่อ่านหนังสือเป็นนิสัยทั่วทุกคน

ประเทศไทยในฐานะสมาชิก องค์การสหประชาชาติ ได้จัดกิจกรรม ส่งเสริมและพัฒนาการอ่าน การเขียน การพิมพ์ และการแปล อย่างต่อเนื่อง เช่น จัดให้มีการประกวดหนังสือดีเด่น ในกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือบันเทิงคดี นวนิยาย กวีนิพนธ์ รวมเรื่องสั้น หนังสือการ์ตูน หนังสือสวยงาม รวมทั้งหนังสือสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี, 6-11 ปี หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น 12-18 ปี รวมถึงการประกวดหนังสือ แปล อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานเอกชน ที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือ ในการจัดพิมพ์หนังสือที่ดีและมีคุณภาพ เช่น บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ร่วมกับกระทรวง ศึกษาธิการ และกรุงเทพมหานคร จัดทำโครงการส่งเสริมการอ่าน เป็นต้น

ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๖ กระทรวง ศึกษาธิการจัดทำโครงการ “ปีแห่งการ ส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ เฉลิม

พระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตน- ราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี” เนื่อง ในโอกาสที่จะทรงเจริญพระชนมายุ ๔๘ พรรษา เพื่อกระตุ้นนักเรียน ครู ผู้บริหาร พ่อแม่ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการอ่าน และการเรียนรู้ และพระราชทาน พระ ราชานุญาตให้จัดทำโครงการดังกล่าว ซึ่งเริ่มต้นมาตั้งแต่วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๕ โดยจัดกิจกรรมต่อเนื่องตลอดปี ๒๕๔๖

สถาบันอุดมศึกษาเป็นหน่วยทางการศึกษามีพันธกิจที่จะต้องให้การสนับสนุนปฏญญาสากลดังกล่าวด้วยการจัดทำ กิจกรรมตามภารกิจของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อสนองปฏญญาสากลว่าด้วยการสร้าง สังคมการอ่านหนังสืออย่างต่อเนื่อง อาทิ ผลิตตำรา หนังสือ เอกสาร งานวิจัย วารสาร (เช่น มคอว โลกทัศน์) ข่าวสารความรู้ และรวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โครงการนิทรรศการสัญจร จัดทอดผ้าป่าหนังสือให้แก่โรงเรียน เป็นต้น

**การดำเนินงานดังกล่าวจึงเป็นการดำเนินงานที่สอดคล้องกับปฏญญาสากลว่าด้วยการสร้างสังคมการอ่าน หนังสือ สมตามเจตนารมณ์ขององค์การสหประชาชาติ**

**เอกสารอ้างอิง**

กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๔๖). **หนังสือคือชีวิต อ่านเป็นนิสัย เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : วิชาการ.

\_\_\_\_\_. ปีแห่งการส่งเสริมการอ่าน และการเรียนรู้ ๒๕๔๖. (๒๕๔๖). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ. (เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในมงคลวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ ๔๘ พรรษา)





# ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (ศป.บ.)

## คณะศิลปกรรมศาสตร์

ออกแบบทัศนศิลป์

ออกแบบสื่อสาร

ดุริยางคศาสตร์ศึกษา

ดุริยางคศาสตร์สากล

นาฏศิลป์

ศิลปศึกษา

ศิลปะจินตทัศน์

ศิลปะการแสดง

Vis  
vithip45

คณะศิลปกรรมศาสตร์ถือกำเนิดมาจากแผนกวิชาศิลปศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ซึ่งเปิดสอนสาขาวิชาศิลปศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นแห่งแรกในประเทศไทยในปี 2511 เมื่อถึงปี 2518 วิทยาลัยวิชาการศึกษาได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แผนกวิชาศิลปศึกษาได้พัฒนาเป็นภาควิชาศิลปะและวัฒนธรรม เปิดสอนทั้งสาขาวิชาศิลปศึกษาและสาขาวิชาศิลปะ ทางด้านออกแบบสื่อสาร พร้อมกันนั้นก็เปิดภาควิชาดุริยางคศาสตร์ ซึ่งเปิดสอนทั้งดุริยางคศาสตร์ไทยและสากล สังกัดคณะมนุษยศาสตร์ ต่อมาได้พัฒนามาเป็นคณะศิลปกรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2536

คณะศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีอายุครบ 10 ปี ในปีพุทธศักราช 2546 ตลอดเวลาของการเป็นคณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้พัฒนาจนมั่นใจได้ระดับหนึ่งว่าคณะศิลปกรรมศาสตร์พร้อมที่จะผลิตบัณฑิต ค้นคว้าวิจัย บริการวิชาการแก่สังคม และร่วมทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ







### สาขาวิชาการออกแบบทัศนศิลป์ (Visual Design Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบทัศนศิลป์ มี 3 วิชาเอก คือ การออกแบบผลิตภัณฑ์ (Product Design) การออกแบบแฟชั่น (Fashion Design) และศิลปะเครื่องประดับ (Jewelry Design) มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านที่ก้าวหน้าทันสมัย สอดคล้องกับพัฒนาการสังคมและระบบธุรกิจในปัจจุบัน

#### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและทัศนคติที่ดีทั้งด้านการออกแบบทัศนศิลป์ในแต่ละด้าน มีความมั่นใจที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถและบุคลิกภาพให้เป็นนักออกแบบที่พร้อมด้วยระบบระเบียบ และทัศนคติเชิงธุรกิจ ให้สอดคล้องในวิชาชีพของตน

#### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกประกอบอาชีพงานออกแบบและผลิตในภาคธุรกิจอุตสาหกรรม และการประกอบอาชีพอิสระตามความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งการพัฒนาธุรกิจของตนเอง

### สาขาวิชาการออกแบบสื่อสาร (Communication Design Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบสื่อสาร เป็นการเรียนการสอนทางด้านการออกแบบ 2 มิติ ออกแบบสิ่งพิมพ์ ออกแบบโฆษณาถ่ายภาพ วิดีทัศน์ ออกแบบเว็บเพจคอมพิวเตอร์ มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ สอดคล้องกับพัฒนาการสังคมปัจจุบัน

#### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและมุ่งมั่นทางด้านการออกแบบสื่อสาร มีความคิดสร้างสรรค์ มีระบบระเบียบ ติดตามการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติในเชิงธุรกิจ สนใจการสร้างสรรค์งานออกแบบที่สัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย มีความสุขในการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือในการออกแบบ

#### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกประกอบอาชีพในบริษัทโฆษณา บริษัทห้างร้านที่ผลิตสื่อบันเทิง งานออกแบบทั่วไปและสามารถพัฒนาธุรกิจของตนเองได้



## สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ศึกษา (Music Education Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ศึกษา 2 วิชาเอกคือ ดุริยางคศาสตร์ไทยและดุริยางคศาสตร์สากล ดนตรีศึกษาที่มุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถด้านดนตรีไทยหรือสากล พร้อมทั้งกระบวนการทางด้านการศึกษาที่สามารถสอนในระบบการศึกษา รวมทั้งดนตรีศึกษาในสังคม ชุมชน และครอบครัว

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและทัศนคติที่ดีทางด้านดนตรีและในการศึกษาทางดนตรีมีสำนึกของความเป็นครูพร้อมที่จะเรียนรู้และถ่ายทอด และเป็นตัวอย่างของความดีงามในสังคม

### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกประกอบอาชีพครูในระดับต่าง ๆ ถ่ายทอดความรู้ความสามารถทางดนตรีในสังคม ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งการเป็นนักดนตรีตามความสามารถเฉพาะบุคคล



## สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล (Music Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถทางดนตรีสากล ทั้งแนวคลาสสิกและร่วมสมัย มีศักยภาพและจรรยาบรรณในวิชาชีพดนตรีสร้างสรรค์ดนตรีที่ร่วมสมัยสอดคล้องกับสภาพสังคม

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและมีทัศนคติที่ดีในการศึกษา คำนึงว่า และพัฒนาทักษะทางดนตรี มีความมุ่งมั่น มีความกระตือรือร้น และมีรสนิยมทางดนตรี พร้อมทั้งจะแสดงความสามารถเฉพาะตน และแสดงความสามารถร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับดนตรี สร้างสรรค์ดนตรี บริษัทห้างร้านที่ผลิตสื่อทางดนตรี สร้างงานดนตรีร่วมสมัย เป็นนักดนตรี รวมทั้งการช่วยฝึกฝนทางดนตรีให้กับผู้ที่สนใจทั่วไป



## สาขาวิชานาฏศิลป์ (Dance Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ เปิดสอน 2 วิชาเอกคือ นาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์สากล มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่เป็นผู้นำทางด้านนาฏศิลป์อนุรักษ์อย่างคมชัด และสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถที่แตกต่างกัน แต่ความแตกต่างจะเชื่อมโยงและผลักดันซึ่งกันและกัน

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและทัศนคติที่ดีทางด้านนาฏศิลป์แต่ละด้าน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาวิชาชีพ มีความเป็นผู้นำ และมีจริยธรรมที่สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน

### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกประกอบอาชีพทางด้านนาฏศิลป์ไทยหรือนาฏศิลป์สากลตามความถนัดของตนในวงการธุรกิจบันเทิง ภาคเอกชน หรือประยุกต์ความสามารถไปช่วยสร้างเสริมการประกอบวิชาชีพตามที่ต้องการ

## สาขาวิชาศิลปศึกษา (Arts Education Program)

อยู่ในช่วงปฏิรูปการศึกษาและปรับปรุงหลักสูตรใหม่เป็นหลักสูตร 5 ปี เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลในการผลิตครูที่มีคุณภาพสูงในทุกๆ ด้าน โดยรัฐบาลได้จัดทุนสนับสนุนตลอดหลักสูตร 5 ปี เป็นเงินทุน 400,000 บาทต่อคน สำหรับสาขาวิชาศิลปศึกษา ภายใต้นโยบายใหม่อาจเปลี่ยนชื่อเป็นสาขาวิชาศิลปกรรมศาสตรศึกษา จะรับนิสิตคนรวม 30 คน ประกอบด้วยทัศนศิลป์ นาฏศิลป์ (ไทย-สากล) และดุริยางคศิลป์ ในปีการศึกษา 2546 เป็นรุ่นแรก ทั้งนี้เกณฑ์การรับนิสิตเฉพาะสาขานี้ เปิดรับสมัครเพื่อการสอบตรง โดยผู้สมัครจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยระดับมัธยมปลาย (GPA) ตั้งแต่ 2.75 หรือ 3.00 ขึ้นไป (ยังอยู่ในช่วงของการสรุปว่กัน)

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถและทัศนคติที่ดีในระบบการศึกษา เป็นผู้นำทางสติปัญญาและความรู้ ความคิดทางด้านทัศนศิลป์ นาฏศิลป์ และดุริยางคศิลป์ เชื่อมั่นในความดีงาม และเชื่อมั่นว่าระบบการศึกษาคือหัวใจของการพัฒนาสังคม

### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถประกอบอาชีพให้ตรงกับเป้าหมายในการศึกษาคือเป็นครูในระดับการศึกษาต่างๆ และครูโครงการโรงเรียนในฝัน รวมทั้งการเป็นผู้จัดระบบ กระตุ้น และถ่ายทอดทางด้านศิลปศึกษาและกิจกรรมต่างๆ ในหน่วยงาน องค์กร ชุมชน รวมทั้งการสร้างงานตามความถนัดของแต่ละบุคคล





## สาขาวิชาศิลปะจินตทัศน์ (Imaging Art Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะจินตทัศน์ ที่ได้มาตรฐานจรรยาบรรณ สมาคมศิลปะภาพพิมพ์ เข้าไว้ด้วยกัน ทั้งงานศิลปะ 2 มิติ และ 3 มิติ ขยายเชื่อมโยงไปสู่ภาพถ่าย ทัศนศิลป์ คอมพิวเตอร์ และสื่ออื่นๆ การศึกษาอาจมุ่งเน้นสื่อหลักอย่างใดอย่างหนึ่งหรือผสมผสานสื่อต่างๆ มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตเพื่อนำเสนอศิลปะร่วมสมัยสำหรับสังคมปัจจุบันและอนาคต

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถ ทักษะคิดและความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์ศิลปะร่วมสมัย สำหรับสังคมปัจจุบันและอนาคต เป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ มีระบบคิดและพร้อมที่จะพัฒนาความคิดและจินตนาการให้ปรากฏเป็นรูปธรรม

### หลังจบการศึกษา

บัณฑิตสามารถเลือกการสร้างสรรคงานศิลปะในสังคม หรือประยุกต์ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ไปสู่วิชาชีพอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล

## สาขาวิชาศิลปะการแสดง (Performing Art Program)

เปิดสอนหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดง เปิดสอน 2 วิชาเอก คือ การแสดงและกำกับการแสดง การออกแบบเพื่อการแสดง การออกแบบเพื่อการแสดงเป็นงานเบื้องหลังการแสดงที่ศึกษาค้นคว้า และปฏิบัติในเรื่องเวที ฉาก-แสง-สี-เสียง การออกแบบเครื่องแต่งกายการแสดง การแต่งหน้าเพื่อการแสดง มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่เป็นผู้นำการสร้างสรรคทั้งการแสดง การกำกับการแสดง และการออกแบบเพื่อการแสดงตามความสามารถของแต่ละบุคคล

### คุณสมบัติของผู้เรียน

ผู้เข้าเรียนต้องมีความรู้ ความสามารถ และทัศนคติที่ดีทางด้านศิลปะการแสดงในแต่ละสาขาวิชา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเป็นผู้นำ มีความพร้อมที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถและบุคลิกที่สอดคล้องกับวิชาชีพของตน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### หลังจบการศึกษา

หลังจบการศึกษา บัณฑิตสามารถประกอบอาชีพตามความถนัดในแต่ละสาขาวิชาที่ศึกษา ทั้งในวงการแสดง วงการบันเทิง สื่อโทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ ในระบบธุรกิจที่ก้าวหน้าทันสมัย ตามความต้องการและศักยภาพของบัณฑิตแต่ละบุคคล





คณะศิลปกรรมศาสตร์รับนิสิตจากการสอบตรง (Direct Entrance Examination) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 โดยเปิดกว้าง  
สำหรับทุกคน มีใช้การสอบในวงแคบหรือโควตา(Quota) ที่กำหนดเขต กำหนดกลุ่มคน หรือโครงการข้างนอกต่างๆ

### สำหรับผู้สอบเข้าระดับปริญญาตรีมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยระดับมัธยมปลายไม่ต่ำกว่า 2.00
2. สอบภาษาอังกฤษ
3. สอบ SAT (Scholastic Aptitude Test)
4. เสนอแฟ้มประวัติและผลงาน (Portfolio)
5. สอบทฤษฎีวิชาเอก
6. สอบปฏิบัติวิชาเอก
7. สอบสัมภาษณ์วิชาการ

#### ติดต่อสอบถามรายละเอียดที่

คุณศิริศิริร กัญไธ

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สุขุมวิท 23 กทม. 10110

โทรศัพท์ 0-2664-1000 ต่อ 5087 โทรสาร 0-2260-0123

web site: <http://www.swu.ac.th/fa/>







กิจกรรม  
นิสิต

# โครงการ

## “ศิษย์พบครู”

### ของคณะวิทยาศาสตร์



ข้อมูล : อ.ภทณิญา ไชยสุข  
ภาพ : อ.ศิตาพร ยิ่งคง  
เรียบเรียง : กองบรรณาธิการ

#### ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ

แนวคิดเริ่มจากจุดประสงค์หลักที่ต้องการให้นิสิตกับอาจารย์มีกิจกรรมร่วมกันโดยเน้นผู้ร่วมกิจกรรมให้ครอบคลุมทั้งนิสิตและอาจารย์จำนวนมากที่สุดโดยเฉพาะอาจารย์ทั้งรุ่นผู้ใหญ่และรุ่นเด็ก (สังเกตได้ว่าถ้าเป็นกิจกรรมกีฬาจะมีแต่อาจารย์รุ่นเด็ก ๆ เข้าร่วมกิจกรรม หรือกิจกรรมปฏิบัติธรรมก็มีแต่อาจารย์ผู้ใหญ่) กิจกรรมศิษย์พบครูดำเนินการโดยมี อาจารย์ภทณิญา ไชยสุข รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตและกรรมการฝ่ายกิจการนิสิตของคณะ

#### รูปแบบของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่จัดปีละหนึ่งครั้ง โดยจัดในช่วงใกล้วันสถาปนาคณะวิทยาศาสตร์ (22 สิงหาคม) ในปีการศึกษา 2545 คณะฯ ได้จัดกิจกรรมนี้ที่หอประชุมใหญ่ของมหาวิทยาลัย โดยเลือกวันพุธบ่ายซึ่งปกติจะเป็นช่วงเวลาซึ่งมหาวิทยาลัยจัดไว้ให้นิสิตทำกิจกรรมนอกหลักสูตรอยู่แล้ว ในครั้งนี้มีนิสิตและอาจารย์เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 800 คน

เริ่มจากการให้นิสิตแสดงกตัญญูทเวทิตาจิตต่ออาจารย์ โดยมีตัวแทนนิสิตจากแต่ละวิชาเอกรวม 10 วิชาเอก ทั้งจากหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) และการศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศบ.) ภาพที่เห็นคือนิสิตนำพาน ดอกไม้ รูปเทียนมากราบอาจารย์ บรรยากาศช่วงนี้จึงคล้ายๆ กับงานไหว้ครู

#### Vis งาพ๑๓



อ.ภทณิญา ไชยสุข  
รองคณบดี ฝ่ายกิจกรรมนิสิต คณะวิทยาศาสตร์

จากนั้นเป็นช่วงมอบเกียรติบัตรแก่นิสิตที่มีผลการเรียนดีเด่นและนิสิตที่ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดปีต่อด้วยช่วงของการแสดงบนเวที โดยจัดให้มีกิจกรรมของ สโมสรนิสิต และการแสดงเป็นทีมซึ่งเป็นตัวแทนจากภาควิชาต่างๆ สุดท้ายเป็นบรรยากาศประทับใจ โดยมีการปิดไฟ จุดเทียนให้ท่านคณบดีเป่าเค้ก และได้รับร่วมรับประทานอาหารกันอย่างสนุกสนาน



ร่วมกันร้องเพลงของคณะวิทยาศาสตร์  
ก่อนให้ท่านคณบดีเป่าเทียน - ตัดเค้ก



อ.เรณู ศรีสำราญ ร้องเพลงลูกทุ่ง พร้อม Dancer ด้านหลัง



“  
**การจัดงานนี้ทำให้สามารถรวบรวมเงิน  
 ได้จำนวนหนึ่งจนสามารถตั้งเป็น  
 กองทุนอาหารกลางวันของคณะวิทยาศาสตร์**  
 ”

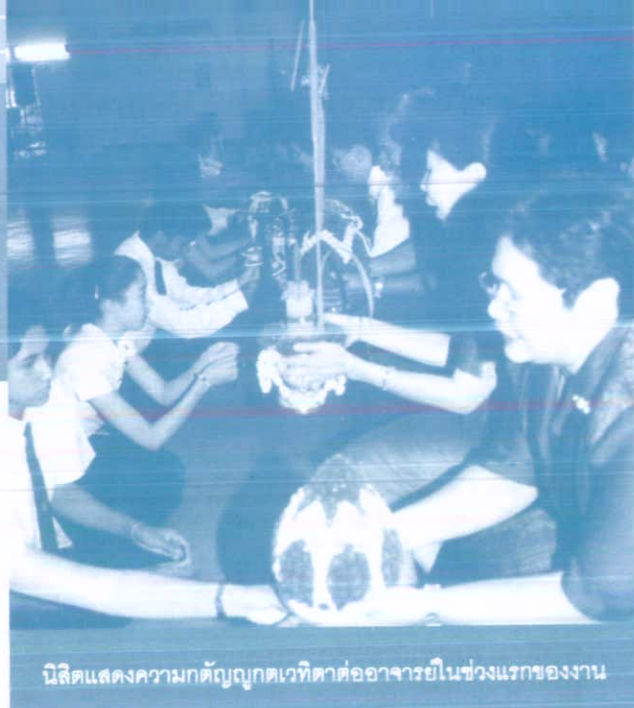
### ผลของกิจกรรม

ผลของกิจกรรมศิษย์พบครูตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประการแรก นิสิตมีโอกาสแสดงความเคารพอาจารย์ ประการที่สองได้มีการยกย่องนิสิตตัวอย่างที่เด่นในด้านการเรียน การช่วยเหลือภาควิชา ความประพฤติดี ประการที่สามนิสิตได้มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษที่ตนถนัดและได้ทำกันอย่างทุ่มเท บางภาควิชาในวันงานปรากฏว่านิสิตแต่งหน้า แต่งตัวกันจนจำหน้าไม่ได้ นับเป็นบรรยากาศที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์และความสนุกสนานรื่นเริงในคณะ

นอกเหนือจากความสนุกสนานและความสัมพันธ์อันดีแล้ว ผู้จัดยังมีเทคนิคในการจูงใจให้อาจารย์มาร่วมงานมาก ๆ โดยจัดให้มีการขายพวงมาลัย (คล้องคอแบบนักร้องลูกทุ่ง) โดยให้นิสิตร้อยมาลัยกันเองขายเป็นคูป้องกันวันงาน และให้นิสิตที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนำมาลัยไปขายอาจารย์ และเชิญชวนให้มาช่วยเชียร์ แต่ละทีมราคาพวงมาลัยก็ขายกันแบบประหยัด (ราคานิสิต 5 บาท ราคาอาจารย์ 10 บาท) ตอนท้ายทำการนับจำนวนพวงมาลัยที่ผู้แสดงแต่ละทีมได้รับคล้อง ผู้ชนะสามอันดับแรกจะได้รับรางวัลพิเศษอีกด้วย ปรากฏว่าการจัดงานนี้ทำให้สามารถรวบรวมเงินได้จำนวนหนึ่งจนสามารถตั้งเป็นกองทุนอาหารกลางวันของคณะวิทยาศาสตร์ ในปีที่ผ่านมามนิสิตที่ได้ทุนอาหารกลางวันนี้ 40 ทุน แบ่งเป็นนิสิตในประสานมิตร 25 ทุน และนิสิต (ปี 1) ที่องครักษ์ 15 ทุน

### บทบาทการนิสิตของคณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์มี 6 ภาควิชา ในทีมมีผู้แทนอาจารย์จากแต่ละภาคอย่างน้อยจำนวน 2 คน รวมทั้งหมดประมาณ 12 คน กรรมการชุดนี้จะประชุมเทอมละครั้ง เพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมนิสิตที่จะจัด ในส่วนของอาจารย์ผู้ใหญ่ ท่านจะช่วยในการสัมภาษณ์ทุนการศึกษาต่าง ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น ไปวัด ปฏิบัติธรรมส่วนอาจารย์รุ่นเด็กก็จะเข้าร่วมกิจกรรมประเภทออกนอกสถานที่ เช่น การออกค่ายหรือการแข่งขันกีฬา ได้แก่ การแข่งขัน กีฬาของนิสิตในคณะฯ ชื่อ กีฬา 10 เอก โดยมีการแข่งกีฬาระหว่างอาจารย์ กับนิสิต และกีฬาสนทนากา



นิสิตแสดงความกตัญญูต่เวทีศาต่ออาจารย์ในช่วงแรกของงาน

### กิจกรรมอื่นๆ ในคณะวิทยาศาสตร์

กิจกรรมที่จัดในแต่ละปีจะมีความหลากหลาย ตั้งแต่ กิจกรรมทางวิชาการ (Open House) การจัดแข่งกีฬาภายใน คณะฯ และระหว่าง คณะวิชา การออกค่าย การฝึกปฏิบัติธรรม ที่สวนโมกข์ จนถึง กิจกรรม Cleaning day ที่จัดตอนเปิดเทอม ให้ทุกคนช่วยกันทำความสะอาดบริเวณต่าง ๆ ที่เป็นที่พักผ่อนของคณะ



นิสิตซ่อมลิสลา (เตรียมสอบวิชา PE481)

อ.ภทณีญา กล่าวในตอนท้ายว่า กิจกรรมที่มีประโยชน์ต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องได้รับความร่วมมือจากทั้งผู้บริหารในเชิงนโยบาย และความมีส่วนร่วมจากอาจารย์ผู้ใหญ่อด้วยจึงจะประสบความสำเร็จ สำหรับ **“โครงการศิษย์พบครู”** ครั้งต่อไปมีแผนจะจัดตอนเปิดตึกใหม่ (ตึก 19)



นิสิตอ่านหนังสือบริเวณโถงล่างตึก 19 คณะวิทยาศาสตร์





กิจกรรม  
บิสิต

# คนดีศรีนครินทร์



ข้อมูล: กองกิจการนิสิต  
เรียบเรียง: กองบรรณาธิการ

**คนดี...ศรีนครินทร์** เป็นโครงการสรรหานิสิต นักกิจกรรม ผู้มีผลงานการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์และสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อประกาศเกียรติคุณเนื่องในพิธีไหว้ครูประจำปีการศึกษา 2546 สำหรับปีนี้มีนิสิตจากคณะวิชาต่าง ๆ ที่ได้รับคัดเลือกจำนวน 12 คน คือ

นายไชยวัฒน์ นพวงศ์ คณะสังคมศาสตร์  
นางสาวลันทนา ปุษบงทอง คณะมนุษยศาสตร์  
นางสาวประพิมพ์ พยอมใหม่ คณะศึกษาศาสตร์  
นายธีระยุทธ กิตตินภวัฒน์ คณะศิลปกรรมศาสตร์  
นางสาววรางคณา แก้วกัน คณะพยาบาลศาสตร์  
นายปภินวิช วัฒนบวรวงศ์ คณะทันตแพทยศาสตร์

นายปริญญา แสงสุข คณะวิศวกรรมศาสตร์  
นายวสุนธรา ทองดี คณะวิทยาศาสตร์  
นายธนะสิทธิ์ ราชสิงห์ คณะพลศึกษา  
นางสาววราภรณ์ บัณฑิตศักดิ์ คณะสหเวชศาสตร์  
นายธานนท์ ธรรมนิยมจัด คณะเภสัชศาสตร์  
นางสาวอริสรา ขาวสบาย คณะแพทยศาสตร์

มศว โลกทัศน์ ฉบับนี้จึงขอนำน้อง ๆ ไปทำความรู้จักกับพินิสิตส่วนหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกเป็นคนดี...ศรีนครินทร์นะคะ

**กิจกรรมที่เคยทำแล้วชอบมากที่สุด :** ก็คงหนีไม่พ้นกิจกรรมอะไรก็ได้ ขอให้มีการเล่นสนุกๆ เอาไว้ก่อน เพราะเป็นคนชอบเล่นแบบเล่นๆ นะมันสนุกดี นอกจากทำให้เราสนุกแล้วยังทำให้คนอื่นสนุก คลายเครียด เฮฮา ยิ้มแย้ม แล้วก็จะเป็กิจกรรมที่เมื่อไหร่ที่ใครคิดจะทำ ก็ทำเพื่อละลายพฤติกรรม หรือเชื่อมความสัมพันธ์กัน เมื่งว่าดินะ จะเดินนิดเดินหน่อย เดินมาก ๆ ก็ได้ ปลดปล่อยออกมา ดังนั้นกิจกรรมอะไรก็ตามที่เคยทำมาชอบหมดเลยคะ แต่ถ้าให้ดิให้มีเล่นสนุกๆ ด่วนนี้แหละ...ซู้ด...ยอด!

หลักการที่เม้งเอาไวแบ่งเวลาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามนะเหอะ? อืม...ม จริงๆ แล้วเหมือนจะไม่มีนะ เพราะว่าทำไปพร้อมๆ กัน ดังนั้น “เม้งคงไม่ได้มีหลักการอะไรมากคะแต่ เมื่อถึงเวลาที่ต้องทำอันไหน จริงๆ จังๆ แล้วละก็ลุยอันนั้นให้มันเต็มที่เลยคะ”

## เกียรติประวัติ

1. ประธานสโมสรนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ ปี 2546
2. รางวัลนิสิตผู้ทำกิจกรรมทางวิชาการดีเด่น คณะมนุษยศาสตร์ ปี 2545
3. ตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมอบรมผู้นำนักศึกษา ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. ตัวแทนนิสิตมหาวิทยาลัยเข้าร่วมโครงการอบรมนักศึกษาเพื่อการส่งเสริม การประกันคุณภาพการศึกษา
5. ผลการเรียนล่าสุด 3.04

น.ส.ลันทนา ปุษบงทอง

ชั้นปีที่ 3 สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

คติประจำใจ : ทำไป ถ้าใจอยากทำ



ก่อนการตัดสินใจเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษาช่วงปลายปี 2542 นั้นต้องยอมรับว่านักใจพอสมควร เพราะด้วยอัตราภาพของนักเรียนต่างจังหวัดที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนประจำอำเภอเล็ก ๆ แห่งหนึ่งของ จ.ชุมพร ทำให้วิตกกังวลและไม่กล้าที่จะเลือกเรียนต่อระดับอุดมศึกษาในสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์ช่วง ม.4-6 นั้น เลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต แต่ในขณะเดียวกันก็ได้ทำกิจกรรมที่รักและชอบอย่างที่สุดคือ เล่นดนตรีไทย เลือกกิจกรรมชุมนุมดนตรีไทย ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนกระทั่งถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งถือว่าดนตรีไทยได้ให้อะไรหลายอย่างทั้งเป็นกิจกรรมสุดโปรดและงานอดิเรกในอันเดียวกัน ดังนั้นในการเรียนระดับอุดมศึกษาจึงเลือกสอบตรงที่ มศว วิชาเอกดุริยางคศาสตร์ไทย (กศ.บ.) ซึ่งสมหวังตามที่ตั้งใจไว้ในเบื้องต้น

ตลอดระยะเวลา 4 ปี ที่ได้ศึกษาอยู่ในรั้วเทา-แดง สถาบันที่รักยิ่งแห่งนี้ได้รับรู้ เรียนรู้ จนทำให้เกิดความรอบรู้ในหลายแขนงศาสตร์เพราะที่นี่ยอบอุ่น พื้นที่บรรยากาศร่มรื่น เดินทางสะดวก ครู-อาจารย์ บุคลากร เพื่อนฝูง มิตรสหายมีมนุษยสัมพันธ์และเป็นมิตรกันเหมือนชื่อสถาบัน (ประสานมิตร) มีกิจกรรมให้ร่วมกระทำอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้ข้าพเจ้าได้ร่วมสร้างประโยชน์ให้กับสถาบันแห่งนี้ทั้งในประเทศและต่างประเทศอย่างต่อเนื่องเสมอมา มศว ได้ปลูกฝังให้นิสิตรู้จักค้นหา พรแสวง (ซึ่งคิดว่าเป็น 99%) และใช้พรสวรรค์ (1%) ในตัวเองเพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นปราชญ์ผู้ทรงศีลอย่างต่อเนื่อง

**“ การตัดสินใจในการลงมือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นต้องแน่วแน่มิยอมท้อต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นต้องพร้อมที่จะรับมือ และแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ จึงจะทำให้ปัญหาเหล่านั้นหายไปและพบกับชัยชนะอย่างสมภาคภูมิ ”**

ตลอดระยะเวลาในการบูรณาการความรู้ความสามารถของตัวเองเพื่อสร้างสรรค์สังคมนั้น ข้าพเจ้าได้ยึดหลัก **คติประจำใจที่ว่า งานทุกอย่างถ้าตั้งใจทำจริงก็ยิ่งสำเร็จ ถ้าทุกคนรู้จักเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงาน และถือว่างานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงานแล้ว** ทั้งเวลาในการทำกิจกรรมและการเรียนก็จะถูกจัดสรรให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า และลงตัว ในขณะที่ทำกิจกรรมหรือระหว่างเรียนนั้น ไม่ควรคิดฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งชานหรือเหม่อลอย ครุ่นคิดถึงเรื่องอดีตต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แต่สามารถฝันถึงอนาคตได้ ควรทำภารกิจหน้าที่ปัจจุบันให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ทั้งในเชิงคุณภาพ ปริมาณ เวลา ลงทุนน้อยแต่ได้กำไรมาก และมีประสิทธิภาพในเรื่องเดียวกัน เรียกว่าเป็นการสร้างสรรค์ด้วย ปัญญาธรรมนั่นเอง เหลือระยะเวลาเพียงอีก 1 ภาคเรียนที่ข้าพเจ้าจะได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์อันเป็นประโยชน์สูงสุดกับภาวะการเป็นนิสิต มศว ก่อนที่จะต้องออกไปเผชิญและพบกับหน้าที่การงานในสังคมที่ต้องรับผิดชอบอย่างจริงจังในวันข้างหน้า มศว นั้นเป็นของทุกคนเราจึงควรส่งเสริม ผลักดัน และร่วมเป็นส่วนหนึ่งให้ศรีนครินทรวิโรฒเจริญเป็นศรีสง่าแก่มหานครต่อไปชั่วกัลปาวสาน เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของสถาบัน ครู-อาจารย์ บุคคลกร นิสิต และทุกชีวิตในสังคมไทยนั่นเอง



นายธีระยุทธ กิตตินภวัฒน์  
ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกดุริยางคศาสตร์  
ไทย สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ศึกษา  
คณะศิลปกรรมศาสตร์

#### เกียรติประวัติ

1. ตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมงานดนตรีไทยอุดมศึกษาฯ งานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมฯ ปี 2543
2. ตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมงานเทศกาลดนตรีและนาฏศิลป์นานาชาติ ณ ประเทศเนเธอร์แลนด์และประเทศเบลเยียม 2543
3. โครงการเผยแพร่ดนตรี ณ ประเทศมาเลเซีย ปี 2543, 2545
4. ตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการค่ายวัฒนธรรมเยาวชนอาเซียนปี 2545 ณ สหภาพพม่า
5. ผลการเรียนล่าสุด 3.49



น.ส.วรางคณา แก้วกัน  
นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์

เกียรติประวัติ

1. กรรมการสโมสรนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ ปี 2546
2. นิสิตโครงการเพื่อนเตือนเพื่อน รุ่น 2
3. รางวัลเยาวชนผู้มีมนุษยสัมพันธ์ จาก สยข. ปี 2541
4. ประธานนิสิตแกนนำโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพชุมชนคลอง 16
5. ผลการเรียนล่าสุด 2.50

คติประจำใจ : ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

กิจกรรมสุดโปรด : อ่านหนังสือ, วาดรูป, ปั่นจักรยาน

หลักการแบ่งเวลา การเรียน และกิจกรรม : เมื่อถึงเวลาเรียนก็เข้าเรียนทุกคาบทุกครั้งไม่เคยขาดเลย เพราะถือว่าการเข้าเรียนเหมือนการอ่านหนังสือไปแล้วรอบหนึ่ง ขณะเรียนก็จดทุกอย่าง เน้นตามที่อาจารย์บอก พอเวลามาอ่านทวนก่อนสอบจะได้สบาย ส่วนเวลาที่ว่างจากการเรียนก็จะหาหนังสือมาอ่าน ที่ชอบอ่านเพราะโลกจะกว้างขึ้นเนื่องจากไม่ค่อยได้ออกไปเที่ยวที่ไหน โดยเฉพาะหนังสือขายดีต่างๆ อ่านแล้วรู้สึกมีเรื่องพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง เมื่อมีเวลาว่างติดต่อกันก็พยายามเข้าร่วมกิจกรรมเสมอ เพราะจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักเข้าร่วมสังคม ทั้งกิจกรรมของคณะและของมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อจะเก็บเกี่ยวชีวิตมหาวิทยาลัยอย่างเต็มที่

เกียรติประวัติ

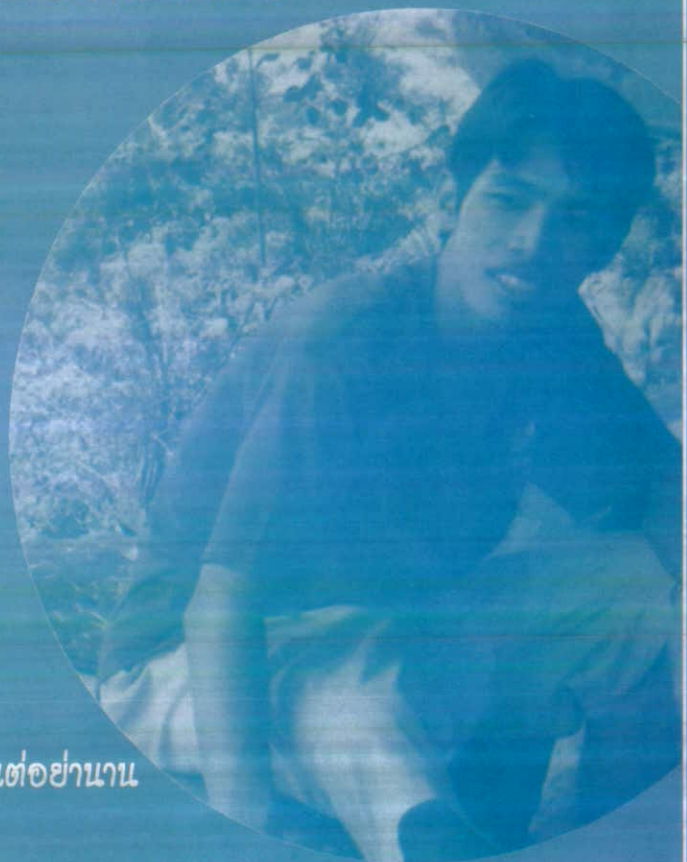
1. ประธานสโมสรนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ ปี 2545
2. กรรมการ รองกรรมการและประธานสโมสรกรรมการวิชาชีพ คณะเภสัชศาสตร์ ปี 2543-2545
3. ฝ่ายประสานงานกีฬาเภสัชสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ฯลฯ
4. ผลการเรียนล่าสุด 2.53

กิจกรรมสุดโปรด : เที่ยวต่างจังหวัด ฟังเพลง เล่นเกมคอมพิวเตอร์

หลักการแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและกิจกรรม : ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนเป็นเรื่องแรก เพราะหน้าที่หลักของเราขณะนี้คือการศึกา ส่วนเวลาที่เหลือก็จะแบ่งให้กับตนเองและกิจกรรม การจะทำกิจกรรมไม่จำเป็นจะต้องทุ่มเททำทุกอย่าง เราควรรู้จักที่จะจัดสรรงาน เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นงานที่ทำร่วมกันหลายๆ คน หากเรา รู้จักที่จะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง รับผิดชอบในงานส่วนของเราอย่างเต็มที่ นอกจากงานจะประสบความสำเร็จแล้ว เรายังจะมีเวลาเหลือให้กับตัวเองหรือเพื่อไปช่วยคนอื่นฯ ได้อีก

คติประจำใจ : จะทำอะไรก็ต้องทำให้เต็มที่ พักเหนื่อยได้แต่อย่างนาน

นายธนากร ธรรมนิยมจัด  
นิสิตชั้นปีที่ 5 คณะเภสัชศาสตร์





## หลักการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมและการเรียน :

ในการทำกิจกรรมทุกครั้งสิ่งที่คำนึงถึงคือ วันเวลาคือช่วงใด จะไม่ให้กิจกรรมมาตรงกับเวลาเรียน เพราะสำหรับตัวดิฉันเอง คิดว่าการเรียนการสอนในห้องเรียนนั้น มีความสำคัญมาก การจดบันทึกสิ่งที่อาจารย์สอนในแต่ละชั่วโมงนั้นย่อมทำให้เราเข้าใจได้ดีกว่าการลอกสมุดจดของเพื่อนหรือนำสมุดจดของเพื่อนไปถ่ายเอกสารและหากเรามีความตั้งใจในการเรียนทุก ๆ ชั่วโมง เวลาใกล้สอบก็จะลดความกังวล เพราะเมื่อเรามาทบทวนตามสมุดจดและหนังสือ เรียนที่มีให้อ่านประกอบเพิ่มเติมมากมายในห้องสมุดก็จะทำให้เข้าใจง่ายและสามารถทำข้อสอบได้

เป็นอย่างดี และในการเรียนการสอนทุกครั้งดิฉันจะเข้าเรียนตรงเวลาและไม่เคยขาด และหากขาดเรียนจะแจ้งให้อาจารย์ประจำรายวิชารับทราบ ทุกครั้งและมีหนังสือและจดหมายรับรองจากทางมหาวิทยาลัย หรือองค์กรที่ไปเข้าร่วมกิจกรรมมาแจ้งให้

“  
เราต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง  
และตั้งใจทำทุกสิ่งให้ดีที่สุด  
”

อาจารย์รับทราบ และหากมีการสั่งงานดิฉันจะรีบตามไปส่งในวันรุ่งขึ้นหรือตรงกำหนดส่งงานทุกชิ้นทุกรายวิชาที่ได้รับมอบหมายก็จะรีบทำให้เสร็จก่อนกำหนดเวลา เพื่อการตรวจทานและเพิ่มเติมข้อมูลส่วนที่บกพร่อง เพราะดิฉันเชื่อว่าหากเราเรียนอยู่แต่เพียงในห้องเรียนอย่างเดียว เราก็ไม่ได้สัมผัสกับโลกภายนอกที่ไม่สามารถหาได้จากในห้องเรียน เมื่อเราทำกิจกรรมจะทำให้ชีวิตการเรียนในมหาวิทยาลัยของเราในเวลา 4 ปี นั้นเป็นสิ่งที่สมบูรณ์แบบ ไม่จำเป็นเสมอไปว่าคนที่ทำกิจกรรมจะเรียนไม่เก่ง เพราะสำหรับดิฉันเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในตนเองสูงทุก ๆ คน เพียงแต่ว่าใครจะนำออกมาใช้มากน้อยเท่าใด ดังนั้นเวลาเรียนก็ควรตั้งใจเรียนและเวลาที่ทำกิจกรรม ก็ควรตั้งใจทำ คือรู้จักแบ่งเวลาของตนเอง อย่าทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป เช่นตั้งใจเรียนอย่างเดียวแต่ไม่เคยเข้ากิจกรรม หรือทำแต่กิจกรรมแต่ไม่ค่อยเข้าเรียน อาจใช้วิธีเดียวกับดิฉัน คือพยายามอย่าให้กิจกรรมนั้นตรงกับวันเวลาเรียน และที่สำคัญคือเราต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และตั้งใจทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดค่ะ

น.ส.ประพิมพ์ พยอมใหม่  
สาขาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4

## คติประจำใจ

“ความเพียร พ้น อดทนทำให้ทุกสรรพสิ่ง  
เป็นจริงเสมอ”

## กิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง :

เข้าห้องสมุด ยืมหนังสือ เรียนอ่านเพิ่มเติมอ่านหนังสือ เกี่ยวกับจิตวิทยา อ่านหนังสือทั่วไป เช่น เรื่องสั้น นวนิยาย เรียนพิเศษวิชาภาษาอังกฤษที่สถาบันสอนภาษา เอยูเอ ฟังเพลง ทั้งเพลงไทย เพลงไทยสากล ดูโทรทัศน์ รายการข่าวละคร บันเทิง ทำกิจกรรมกับทางมหาวิทยาลัยและคณะ เช่น เป็นพิธีกรไปร่วมงานในโครงการต่างๆ ทั้งของมหาวิทยาลัยและองค์กรภายนอก เข้าร่วมประกวด การพูด และบทความกับหน่วยงานต่าง ๆ

## เกียรติประวัติ

1. รองชนะเลิศการประกวดการพูดสุนทรพจน์เพื่ออนุรักษ์ บรรยากาศชั้นโอโซนของกระทรวงอุตสาหกรรม ปี 2546
2. รางวัลรองชนะเลิศการประกวดสุนทรพจน์ จุฬาฯ วิชาการ 45
3. รางวัลรองชนะเลิศการประกวด บทความ มหาวิทยาลัยนอกระบบราชการ จากทบวงมหาวิทยาลัย
4. สมาชิกสโมสรนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ปี 2546
5. ผลการเรียนล่าสุด 3.93



### เกียรติประวัติ

1. ประธานชมรมวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสังคม ปี 2545-2546
2. อุปนายกองค์กรนิสิต (ฝ่ายองค์กรฯ) ปี 2546
3. รางวัลเยาวชนผู้มีความประพฤติดี ปี 2546 จาก พุทธสมาคมฯ
4. ประธานโครงการค่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสังคมสัญจร ครั้งที่ 1 ณ จ.สุพรรณบุรี ครั้งที่ 2 ณ จ.แพร่
5. ผลการเรียนล่าสุด 2.50

**กิจกรรมสุดโปรด :** ออกกำลังกาย, ฟังเพลง, พักผ่อนนั่งสมาธิ

**หลักการแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและกิจกรรม :** การที่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย 4 ปีนั้น ต้องมีเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมากมาย การทำกิจกรรมก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้ชีวิตสมบูรณ์แบบและจะเป็นประสบการณ์ชีวิตที่สำคัญและหาไม่ได้ในห้องเรียน แต่การเรียนก็ต้องมาเป็นอันดับแรก ถ้าอยากทำกิจกรรมการเรียนก็ต้องไปได้ดีเพราะทั้งสองอย่างต้องไปควบคู่กันไม่ควรเน้นอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป เพราะอาจไม่ประสบความสำเร็จได้ การเรียนกับกิจกรรมจะทำให้ชีวิตหลังจบการศึกษาจะได้ทั้งความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ และปริญญาบัตรที่จะทำให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์

## “ ทำวันนี้เพื่อ วันข้างหน้า ที่สดใส ”

นายธนสิทธิ์ ราชสิงห์  
นิสิตชั้นปีที่ 3  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะพลศึกษา

**กิจกรรมสุดโปรด :** ท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ, เล่น Internet

**หลักการแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและกิจกรรม :** เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า การเรียนสายวิทยาศาสตร์สุขภาพจะเรียนหนักมาก การที่เราจะต้องแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและการทำกิจกรรมโดยไม่เสียถือว่าสำคัญมาก สำหรับแอดแล้วเวลาเรียนจะเรียนครบ (อาจล่าช้า 1-2 คาบ/เทอม) ส่วนเวลากิจกรรมนั้นก็เริ่มหลังเลิกเรียนไปเลยคือ เลิกเรียนสี่โมงเย็นเริ่มทำกิจกรรมตอนสี่โมงครึ่ง กว่าๆจะเสร็จก็เที่ยงคืนหรือมากกว่านั้น และเสาร์-อาทิตย์ก็ให้เต็มที่กับกิจกรรม แต่พอถึงช่วงสอบก็ต้องเบรคกิจกรรมทั้งหมดไว้ก่อนค่ะ

“ ไม่มีใครรู้ว่าเรา  
กำลังทำอะไร เท่ากับ  
ตัวของเราเอง ”

น.ส.วราภรณ์ บัณฑิตศักดิ์  
นิสิตชั้นปีที่ 4  
สาขากายภาพบำบัด  
คณะสหเวชศาสตร์

### เกียรติประวัติ

1. ประธานสโมสรนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ ปี 2546
2. ผู้รับผิดชอบโครงการหน่วยกายภาพบำบัดเคลื่อนที่ ปี 2545 จ.ระยอง
3. ผู้เข้าร่วมโครงการออกหน่วยกายภาพบำบัดเคลื่อนที่ ปี 2546 ณ จ.อยุธยา และปี 2546 ณ จ.กาญจนบุรี
4. ผู้เข้าร่วมโครงการค่ายวันเด็ก ชมรมสร้างสรรค์สังคมชนบท ปี 2546 ณ จ.กาญจนบุรี และปี 2546 ณ จ.สุพรรณบุรี
5. ผู้เข้าร่วมโครงการสร้างหอสมุดชมรมสร้างสรรค์สังคมชนบทปี 2546 ณ จ.สุพรรณบุรี
6. ผลการเรียนล่าสุด 2.80

สุดท้ายนี้หวังว่าน้องๆ ที่ยังเรียนในระดับมัธยมฯ จะได้ข้อคิดต่างๆ ที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์จากพี่ๆ นิสิตคนดี...ศรีนครินทร์ ไม่มากก็น้อยนะคะ ขอให้ทุกคนโชคดีในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทุกคนค่ะ





Vs  
๖/๓/๒๕๖

“เมืองภูเขางาม น้ำตกสวย รวยธรรมชาติ”

# นครนายก

**น**ครนายก ... เป็นจังหวัดในภาคกลาง สันนิษฐานว่า เคยเป็นเมืองโบราณสมัยทวารวดี มีหลักฐานแนวกำแพงเนินดินและสันคูอยู่ที่ตำบลคงละคร แต่ชื่อนครนายกนั้นปรากฏหลักฐานในสมัยอยุธยาเป็นเมืองหน้าด่านทางทิศตะวันออก ในสมัยพระเจ้าอู่ทอง ในปี พ.ศ. 2437 รัชกาลที่ 5 ทรงจัดลักษณะการปกครองโดยแบ่งเป็นมณฑล นครนายกได้เข้าไปอยู่ในเขตมณฑลปราจีนบุรี จนเมื่อพ.ศ. 2445 ทรงเลิกระบบนิยมการมีเจ้าครองเมือง และให้มีตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดขึ้นแทน และในช่วง พ.ศ. 2486-2489 นครนายกได้โอนไปรวมกับจังหวัดปราจีนบุรีและสระบุรี หลังจากนั้นจึงแยกเป็นจังหวัดอิสระ

จังหวัดนครนายกเดิมชื่อ “บ้านนา” เล่ากันว่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาดินแดนของนครนายกเป็นป่ารกชัฏที่ดอน ทำนาหรือทำการเพาะปลูกอะไรไม่ค่อยได้ผล มีไข้ป่าชุกชุม ผู้คนจึงพากันอพยพไปอยู่ที่อื่นจนกลายเป็นเมืองร้าง ต่อมาพระมหากษัตริย์ทรงทราบความเดือดร้อนของชาวเมือง จึงโปรดให้ยกเลิกภาษีค่านา เพื่อจูงใจให้ชาวเมืองอยู่ที่เดิม ทำให้มีผู้คนอพยพมาอยู่เพิ่มมากขึ้นจนเป็นชุมชนใหญ่ และเรียกเมืองนี้กันติดปากว่า เมืองนา-ยก ภายหลังกลายเป็นนครนายกจนทุกวันนี้

## ภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบอยู่ในหุบเขาตอนเหนือ และตะวันออกเป็นเนินสูงและป่าเขาติดต่อกับเขาดงพญาเย็น ส่วนทางตอนกลางและตอนใต้เป็นที่ราบลุ่ม ภูเขาที่สำคัญ คือ เขาใหญ่ เขาเขียว เขาชะโงก และเขานางรอง เป็นต้น ซึ่ง

ภูเขาเหล่านี้เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารและน้ำตกที่สวยงามหลายแห่ง

นครนายกมีพื้นที่ 2,122 ตารางกิโลเมตร อาณาเขตทิศเหนือจดจังหวัดสระบุรี และนครราชสีมา ทิศใต้จดจังหวัดฉะเชิงเทรา ทิศตะวันออกจดจังหวัดปราจีนบุรี และทิศตะวันตกจดจังหวัดปทุมธานี แบ่งการปกครองออกเป็น 4 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอบ้านนา อำเภอองครักษ์ และอำเภอปากพลี

## การเดินทาง

ปัจจุบันการเดินทางไปจังหวัดนครนายกไปได้ทางเดียวคือ ทางรถยนต์จากกรุงเทพฯ สามารถไปนครนายกได้ 2 เส้นทาง คือ เส้นทางแรกมาทางแยกรังสิตตามทางหลวงหมายเลข 305 เลียบคลองรังสิต ผ่านอำเภอองครักษ์ ระยะทาง 105 กิโลเมตร อีกเส้นทางหนึ่งมาตามทางหลวงหมายเลข 1 เลี้ยวขวาที่หินกองไปตามถนนสุวรรณศร ทางหลวงหมายเลข 33 จนถึงนครนายก ระยะทาง 137 กิโลเมตร

รถโดยสาร จากกรุงเทพฯ มีรถโดยสารปรับอากาศ ออกจากสถานีขนส่งสายเหนือ (ถนนกำแพงเพชร 2) มีเส้นทางเดินรถ 2 เส้นทาง คือ เส้นทางกรุงเทพฯ-รังสิต-องครักษ์-นครนายก และ เส้นทางกรุงเทพฯ-หินกอง-นครนายก นอกจากนี้ยังมีรถสาย 60 และ 921 (กรุงเทพฯ-นครนายก-อรัญฯ) ที่ผ่านนครนายกไปอรัญประเทศ และรถสาย 967 (กรุงเทพฯ-องครักษ์-โรงเรียนนายร้อย (จปร.) ต้องต่อรถเข้าตัวเมืองอีก 7 กิโลเมตร)



## สถานที่ท่องเที่ยว

### ..... ศาลหลักเมือง .....

ศาลหลักเมือง เดิมเป็นเสาไม้ยาวประมาณ 1 เมตรเศษ ปลายเสาแกะสลักเป็นรูปดอกบัวตั้งอยู่บริเวณกำแพงเมืองเก่า ต่อมาในราว พ.ศ. 2453 ทางราชการเห็นว่าศาลหลักเมืองเดิมชำรุดมาก จึงได้ย้ายหลักเมืองไปประดิษฐานที่ติดแดงในโรงเรียนสตรีประจำจังหวัด คือ โรงเรียนศรีนครนายก ภายหลังได้ย้ายมาสร้างใหม่ริมแม่น้ำนครนายกภายในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 โดยสร้างเป็นศาลาจัตุรมุขเพื่อความสง่างาม และเป็นมงคลคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดนครนายกจนทุกวันนี้



### ..... พระแก้วมรกตองค์จำลองใหญ่ที่สุดในประเทศไทย .....

ประดิษฐานอยู่ในพระวิหารบนยอดเขา ณ วัดศรีวัน ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่อายุกว่า 100 ปี อยู่บนถนนสายนครนายก-ท่าด่านอำเภอเมือง จากตัวเมืองถึงวัดศรีวัน ระยะทางประมาณ 9 กิโลเมตร พระแก้วมรกตองค์จำลองนี้มีเนื้อเป็นเรซิน ขนาดหน้าตักกว้าง 49 นิ้ว สูง 32.9 นิ้ว หน้า 1 ด้าน และมีเครื่องทรงครบทั้งสามฤดู ประดับตกแต่งด้วยเพชรแท้ 7 กระรัต พลอยแท้กว่า 2,000 เม็ด และทับทิมอีกนับไม่ถ้วน

### ..... แหล่งโบราณคดีบ้านดงละคร .....



ป้อนน้ำทิพย์ ในเมืองโบราณดงละคร

คูเมืองปรากฏอยู่ ชาวบ้านเรียกกันว่า 'สันคูเมือง' มีคูน้ำล้อมรอบ ซึ่งเป็นแบบเมืองทวารวดีทางภาคกลางของประเทศไทย ความรุ่งเรืองที่เด่นชัดแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกเริ่มในราวพุทธศตวรรษที่ 14-16 เป็นวัฒนธรรมแบบทวารวดี ช่วงที่สองราวพุทธศตวรรษที่ 17-19 เป็นวัฒนธรรมเขมร และวัฒนธรรมก่อนกรุงศรีอยุธยา สันนิษฐานว่าน่าจะมี ความสำคัญเกี่ยวข้องกับเมืองศรีมโหสถ ซึ่งอยู่ห่างกันประมาณ 55 กิโลเมตร โบราณวัตถุที่ค้นพบ เช่น เศียรพระพุทธรูป กะโหลกทองขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ตราประทับหัวแหวนรูปปู ช้าง แหวนสำริด ลูกปัดแก้ว ลูกปัดหิน ดัมพูสำริด

ตำนานเมืองลับแลนั้นยังเล่ากันว่าเมืองนี้เคยเป็นเมืองของราชินีขอม ซึ่งเป็นที่รโหฐาน ผู้อื่นไม่สามารถเข้าออกได้ ประกอบกับลักษณะของบริเวณเมืองมีไม้ใหญ่ขึ้นอยู่ทั่วไป ใครเข้าไปแล้วอาจหาทางออกไม่ได้ จะต้องวน

เวียนอยู่ในดงนั้นเอง และในวันโกนวันพระจะได้ยินเสียงกระຈັบປີ່ ขอปีพาทย์ มโหรีขับกล่อมคล้ายๆ กับมีการเล่นละครในวัง ชาวบ้านจึงเรียกกันว่า 'ดงละคร' หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า 'ดงละคร' นั้น อาจเพี้ยนมาจากคำว่า 'ดงนคร' ก็เป็นไปได้



ซากโบราณสถาน ในเมืองโบราณดงละคร

หรือเมืองดงละคร กรมศิลปากรได้ประกาศขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานแห่งชาติ เมื่อวันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2478 ตั้งอยู่ที่ตำบลดงละครห่างจากตัวจังหวัดไปทางทิศใต้ ประมาณ 9 กิโลเมตร แต่เดิมเรียกกันว่า 'เมืองลับแล' เป็นสถานที่ที่ตั้งเมืองโบราณสมัยขอมมีอำนาจ มีแนวกำแพงเป็นเนินดินและ



ตั้งอยู่ฝั่งแม่น้ำนครนายกในเขต ตำบลสนทรายมูล มีเรื่องเล่าว่า เมื่อ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้า อยู่หัวเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติ ได้ เสด็จประพาสจังหวัดปราจีนบุรี โดย เสด็จฯ ผ่านมาตามแม่น้ำนครนายก และได้มาประทับแรมบริเวณที่ตั้งศาล เจ้าพ่อองค์รักษ์ในปัจจุบัน ระหว่าง ประทับแรม นายทหารราชองครักษ์ ล้มป่วยและเสียชีวิตลง เพื่อเป็นที่ ระลึกแก่ราชองครักษ์ ทรงมีพระราช

ประสงค์ให้สร้างศาลขึ้นเป็นอนุสรณ์ ภายหลังจึงเรียกว่า 'ศาลเจ้าพ่อ องค์รักษ์' และใช้เป็นชื่ออำเภอ องค์รักษ์ในเวลาต่อมา บริเวณหน้า ศาลเจ้าพ่อองค์รักษ์นี้ เป็นวังน้ำวน ไหลเชี่ยวมาก ทางราชการถือเป็นน้ำ คักดีสิทธ์ จึงนำไปทำพิธีสงฆ์น้ำมูรธา-ภิเศกในคราวประกอบพระราชพิธี บรมราชาภิเศกของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน

## ..... ศูนย์ไม้ดอกไม้ประดับ .....

ตลอดแนวคลอง 15 อำเภอ องค์รักษ์ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์พืช ทั้งไม้ดอกไม้ประดับต่างๆ ซึ่งนับว่า ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย มีพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับนานาชนิดที่เพาะชำ ทาบัก ถึงดิดา ล้อมราก ทั้งขนาดเล็กและใหญ่ จัดส่งไปยังแหล่งจำหน่ายต่างๆ ทั่ว ประเทศและต่างประเทศ นอกจากนี้

ยังมีไม้บอนไซ ไม้ดก ซึ่งนักท่องเที่ยว สามารถแวะชม และเลือกซื้อได้ใน ราคาขายส่ง และที่ศูนย์สาธิตการ ตลาดหมู่ 11 มีวัสดุเพาะชำต้นไม้ขาย ในราคาถูก จากปากคลองตรงไปตาม ถนนเรื่อย ๆ เลี้ยวขวาตรงวัดสันติ-ธรรมราษฎร์บำรุงไปอีกประมาณ 4.5 กิโลเมตร



ตลาดไม้ดอกไม้ประดับ ริมคลอง 15



พระพุทธราย

ตั้งอยู่ที่เขาชะงอกในบริเวณ โรงเรียนนายร้อย จปร. ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง เป็นภาพเขียนติดอยู่กับ ชะงอกผาบนภูเขาเตี้ยๆ พระพุทธรายนี้ ประวัติเดิมไม่เคยปรากฏ เล่าต่อกันมา ว่าสภาพเดิมเป็นภาพพระพุทธรูปรางๆ ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2485 กรมแผนที่ทหาร บกได้เข้าไปตั้งโรงงานหินอ่อนที่เชิงเขา นี้ และได้เขียนตามรอยพระพุทธรูปเดิม ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ราษฎรบริเวณนั้น นับถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของ จังหวัดนครนายก ทุกกลางเดือน 3 จะมีงานนมัสการเป็นประจำทุกปี

## .. พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน ..

ตั้งอยู่ในวัดฝั่งคลอง อำเภอ ปากพลี เป็นที่รวบรวมข้าวของเครื่องใช้ ของชาวไทยพวนในอดีตจนถึงปัจจุบัน อายุราว 200 ปี เช่น ผ้าขึ้นไทยพวน ไม่หิน ถังต้มกาแฟโบราณ อุปกรณ์ การทำนา เครื่องมือในการทอผ้า การ ช่าง ภายในบริเวณวัดมีกลุ่มทอผ้าพื้น เมือง และทำไข่เค็มสูตรโบราณ



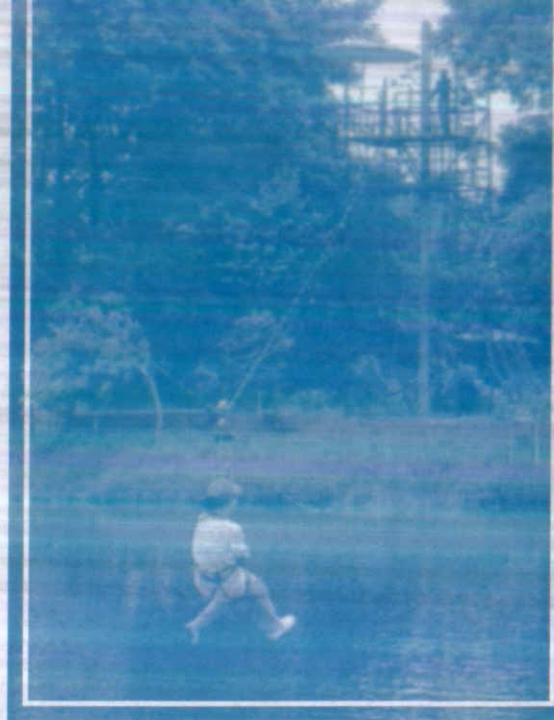
## ..... โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า .....

ตั้งอยู่ที่ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง ห่างจากตัวเมืองประมาณ 14 กิโลเมตร บริเวณโรงเรียนอยู่ติดกับเขาชะโงก เป็นสถานที่ให้การศึกษาแก่ผู้ที่เข้ารับราชการเป็นนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพไทย มีพื้นที่ประมาณ 19,290 ไร่ นอกจากส่วนที่เป็นอาคารเรียนและกรรมกรนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์แล้ว ยังได้ร่วมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยเปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวให้เยี่ยมชม และร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยว และการกีฬาในรูปแบบต่างๆ

### อาคารพิพิธภัณฑ์ร.ร. จปร. 100 ปี

เป็นสถานที่แสดงนิทรรศการเกี่ยวกับกองทัพไทย มีการจัดแสดงอาวุธยุทโธปกรณ์ที่เคยใช้ทำสงครามในอดีต เครื่องแบบนายทหารของกองทัพ รวมทั้ง มีห้องชมสไลด์มัลติวิชชั่นบรรยายเรื่องราว และประวัติความเป็นมา และยังเป็นທີ່ประดิษฐานพระบรมรูปหุ่นขี้ผึ้ง รัชกาลที่ 5 อีกด้วย

กิจกรรมทดสอบข้ามน้ำ ในโรงเรียนนายร้อย จปร.



## ..... น้ำตกสาริกา .....

เป็นน้ำตกในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ตั้งอยู่ที่ตำบลสาริกา



อำเภอเมือง ห่างจากตัวเมืองไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ไปตามทางหลวงหมายเลข 3049 เป็นระยะทาง 12 กิโลเมตร แล้วแยกซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 3050 อีก 3 กิโลเมตร ทางลาดยางตลอดสาย น้ำตกสาริกาเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ สายน้ำไหลตกจากหน้าผาเป็นทอดๆ ถึง 9 ชั้น ผาที่สูงที่สุดมีความสูงประมาณ 200 เมตร แต่ละชั้นมีอ่างรับน้ำ มีน้ำมากในฤดูฝน ส่วนฤดูแล้งจะแห้ง บริเวณด้านล่างของน้ำตกจะมีบริการห้องอาบน้ำและห้องสุขาแยกชายหญิง มีร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก หากขับรถไปเองจะมีป้ายบอกทางโดยตลอด

### ถ้าสาริกา

ตั้งอยู่ใกล้เคียงกับ น้ำตกสาริกา เป็นสถานที่ที่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เคยมาบำเพ็ญศาสนธรรม ระหว่างปี พ.ศ. 2460-2463 สภาพโดยรอบบริเวณถ้ำเป็นเชิงเขา ภายในบริเวณประกอบด้วยกุฏิสงฆ์ เรือนนุชาหลวงปู่มั่น พร้อมด้วยโบสถ์ ซึ่งอยู่ตอนสุดทางเดินเท้าขึ้นเขา

น้ำตกสาริกา

## ..... น้ำตกนางรอง .....



น้ำตกนางรอง

เป็นน้ำตกในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ตั้งอยู่ที่ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง ห่างจากตัวเมืองไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 20 กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข 3049 ทางลาดยางตลอดสาย เป็นน้ำตกขนาดกลางที่ลดหลั่นลงมาเป็นชั้นๆ ไม่สูงนัก มีความสวยงามและเป็นธรรมชาติ ในช่วงฝนตกชุกน้ำจะเชี่ยวจัด ไม่ควรลงเล่นน้ำตรงบริเวณน้ำตก เพราะอาจเกิดอันตรายได้ แต่ช่วงที่น้ำตกลงมาเหมาะสำหรับลงเล่นน้ำ บริเวณด้านล่างของน้ำตกมีห้องอาบน้ำ และห้องสุขาบริการ



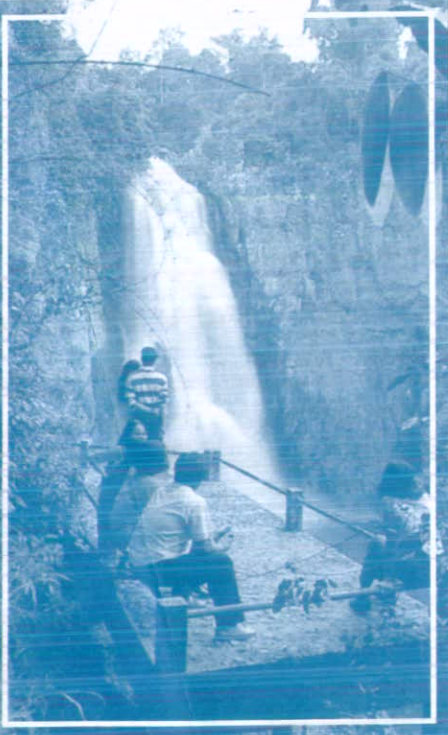
มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 2,168 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ของ 4 จังหวัด คือ นครนายก นครราชสีมา ปราจีนบุรี และสระบุรี มีภูมิประเทศสวยงาม ประกอบด้วย ป่าดิบ ป่าโปร่ง ธารน้ำ น้ำตก ลัดบัว และพันธุ์ไม้ป่านานาชนิด ยอดเขาที่สูงที่สุดในเทือกเขาใหญ่ คือ ยอดเขาแหลม มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,292 เมตร เขาใหญ่ได้รับการประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2505 นับเป็นอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของประเทศไทย

การเดินทางไปเขาใหญ่นับว่าสะดวกมาก มีถนนลาดยางอย่างดี แยกจากทางหลวงหมายเลข 33 ที่สี่แยกเนินหอม ระยะทาง 41 กิโลเมตร ไปยังศูนย์กลางของเขาใหญ่ ซึ่งเป็นที่ตั้งของที่ทำการอุทยานแห่งชาติ และไปบรรจบกับถนนมิตรภาพบริเวณอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา รวมระยะทางจากสี่แยกเนินหอมถึงถนนมิตรภาพประมาณ 81 กิโลเมตร

สถานที่ท่องเที่ยวบนเขาใหญ่ที่เป็นจุดชมวิวยอดนิยมต่าง ๆ อันได้แก่ จุดชมวิวกม.ที่ 30 ถนนธนะรัชต์ (จากปากช่อง) จุดชมวิวกาญจนาภิเษก (ผาตรอมใจ) และจุดชมวิวกม.ที่ 9 บนทางขึ้นเขาเขียว ส่วนน้ำตกที่นักท่องเที่ยวนิยมไปเยี่ยมชมเพราะทางเข้าสะดวก ได้แก่

#### น้ำตกเหวนรก

ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ในเขตอำเภอปากช่อง จากตัวเมืองเดินทางไปทางทิศตะวันออกตามถนนสุวรรณศร ถึงสี่แยกเนินหอมหรือวงเวียนนครสวรรค์ซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 3077 ซึ่งเป็นทางขึ้นเขาใหญ่ ไปจนถึง กม. ที่ 24 มีทางเดินเท้าไปน้ำตกเหวนรกอีก 2 กม. เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ มีทั้งหมด 3 ชั้น ชั้นแรกสูงประมาณ 60 เมตร เมื่อน้ำไหลผ่านน้ำตกชั้นนี้จะพุ่งไหลลงสู่หน้าผาชั้นที่สอง และสามในลักษณะการไหลตก 90 องศา รวมความสูงไม่ต่ำกว่า 150 เมตร ในฤดูฝนน้ำจะไหลแรงมาก



น้ำตกเหวนรก

#### น้ำตกกองแก้ว

เป็นน้ำตกขนาดเล็กที่เกิดจากห้วยลำตะคอง อยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ประมาณ 100 เมตร ใกล้ น้ำตกมีสะพานแขวนข้ามลำห้วยลำตะคอง ซึ่งเป็นแนวแบ่งเขตของจังหวัดนครนายก และจังหวัดนครราชสีมา

#### น้ำตกเหวสุวัต

อยู่ที่จุดสิ้นสุดของถนนธนะรัชต์เกิดจากลำห้วยลำตะคอง ไหลตกจากหน้าผาสูงประมาณ 25 เมตร ในฤดูฝนจะมีน้ำมาก และไหลเชี่ยว ในฤดูแล้งปริมาณน้ำจะน้อย สามารถเดินไปยังหน้าผาของน้ำตกนี้ได้



น้ำตกเหวสุวัต

#### น้ำตกเหวไทร

เป็นน้ำตกที่เกิดจากลำห้วยลำตะคอง อยู่ถัดไปจากน้ำตกเหวสุวัต ต้องเดินเท้าจากน้ำตกเหวสุวัตไปอีกประมาณ 1.5 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 30 นาที น้ำตกไหลลงมาจากหน้าผากว้าง สูงประมาณ 5 เมตร ในฤดูฝนน้ำจะไหลลงจากหน้าผาสวยงามมาก

#### น้ำตกผากล้วยไม้

อยู่ระหว่างทางไปน้ำตกเหวสุวัต โดยเดินเท้าจากถนนธนะรัชต์ไปอีก 1 กิโลเมตร เป็นน้ำตกขนาดกลาง อยู่ในลำห้วยลำตะคองเช่นเดียวกันที่หน้าผาของน้ำตกมีกล้วยไม้หวายแดงขึ้นอยู่ อันเป็นสัญลักษณ์ของน้ำตกแห่งนี้ ดอกหวายแดงจะบานในฤดูร้อน ประมาณเดือนเมษายน

นอกจากนี้ยังมีน้ำตก อีกหลายแห่งซึ่งต้องเดินเท้าเป็นระยะทางไกล ได้แก่ น้ำตกห้วยไกรภักดิ์ น้ำตกเหวประทุน น้ำตกผากระจาย น้ำตกตาดตาภู น้ำตกวังเหว น้ำตกแม่ปล้อง น้ำตกผาชมพู น้ำตกผาตาด น้ำตกมะนาว และน้ำตกตาดตาด



น้ำตกตาดตาภู



## ท่องเที่ยวไพรเขาใหญ่-นครนายก

จัดในช่วงเดือนธันวาคม - เดือนมิถุนายนของทุกปี (กิจกรรมนี้จัดในช่วงฤดูฝน) เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัด และเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจตลอดจนจิตสำนึกของนักท่องเที่ยวให้เห็นความสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยจัดเดินป่าท่องไพรในอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ มีเส้นทางให้เลือกถึง 4 เส้นทาง ดังนี้

**เส้นทางที่ 1** "น้ำตกนางรอง-อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่" ผ่านน้ำตกไทรยงหิน น้ำตกเหวนเหล็ก น้ำตกตาดตาโม่ง น้ำตกตาดตาคง น้ำตกตาดตาภู น้ำตกมะนาว ระยะทาง 25 กิโลเมตร การเดินทางแบบพักค้าง 3 วัน 2 คืน



เดินป่าท่องไพรน้ำตกตาดตาภู

**เส้นทางที่ 2** "น้ำตกนางรอง-น้ำตกแม่ปล้อง" เดินตามลำคลองวังตะไคร้ ห้วยสมพงษ์ใหญ่ ผ่านชายหาดแก่งหิน และลานหิน จนถึงน้ำตกแม่ปล้อง ระยะทางไป-กลับ 16 กิโลเมตร การเดินทางแบบพักค้าง 2 วัน 1 คืน

**เส้นทางที่ 3** "น้ำตกนางรอง-น้ำตกไทรยงหิน-คลองร่วม-เขาทะโมน" วนกลับน้ำตกนางรอง ระยะทาง 14 กิโลเมตร การเดินทางแบบพักค้าง 2 วัน 1 คืน หรือแบบไป-กลับ ภายใน 1 วัน

**เส้นทางที่ 4** "น้ำตกนางรอง-น้ำตกไทรยงหิน" เดินตามลำคลองนางรอง ผ่านกลุ่มน้ำตกไทรยงหิน ถ้ำค้างคาว ชมน้ำตกเหวนเหล็ก ระยะทางไป-กลับ 8 กิโลเมตร การเดินทางแบบไป-กลับ ภายใน 1 วัน

สำหรับการบริการเดินป่าท่องไพร ทางจังหวัดนครนายกจะจัดคนนำทางและลูกหาบให้ นอกจากนี้ยังมีเดินท์ เพล และถุงนอน ฯลฯ ไว้บริการให้เช่าด้วย

## ล่องแก่งในลำน้ำนครนายก



ช่วงที่เหมาะสมในการล่องแก่งจะเริ่มประมาณเดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม เริ่มจากบริเวณเชิงสะพานวังตะไคร้ หรือเชิงสะพานท่าด่าน เรือมาตามลำน้ำนครนายก ผ่านเกาะแก่งต่างๆ (แก่งที่น้ำเชี่ยวที่สุดคือแก่งสามชั้น) มีจุดนำเรือขึ้นฝั่ง และออกมายังถนนใหญ่ได้หลายจุด เช่นที่บ้านดงแก่งสามชั้น วังกุดภา และวัง

ยาว ระยะทางในการล่องแก่งแต่ละช่วงประมาณ 2-7 กิโลเมตร การล่องแก่งเป็นการท่องเที่ยวผสมผสานไปกับกีฬาทางน้ำที่สนุกตื่นเต้นท้าทาย เป็นการพักผ่อน และออกกำลังกายที่มีโอกาสได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ โดยการพายเรือแคนู (เรือแคนูเป็นเรือที่มีหัวท้ายเพรียวมีหลายประเภท แต่ประเภทที่เหมาะสมกับน้ำเชี่ยวคือเรือคายัค)

แก่งสามชั้น ในเส้นทางล่องแก่งคลองท่าด่าน-ต้นแม่น้ำนครนายก



## ..... จักรยานเสือภูเขา .....

ทาง ททท. ภาคกลางเขต 8 ได้จัดทำเส้นทางสำหรับท่านที่สนใจในกิจกรรมนี้ไว้ 4 เส้นทางด้วยกัน ดังนี้

**เส้นทางที่ 1** เส้นทางวังตะไคร้-วังยาว ระยะทาง 22 กิโลเมตร เริ่มต้นที่บริเวณเชิงสะพานวังตะไคร้ บรรยากาศระหว่างเส้นทางท่านจะได้พบกับสวนผลไม้ ทุ่งนา ทิวทัศน์เทือกเขา บ้านพักอาศัย แม่น้ำ ร้านขายผลไม้ริมทาง และที่ตั้งแคมป์

**เส้นทางที่ 2** เส้นทางเขาชะโงก-เขาทุเรียน ระยะทาง 24 กิโลเมตร เริ่มต้นที่จักรดารีสอร์ท บรรยากาศระหว่างเส้นทางท่านจะได้พบกับทิวทัศน์บริเวณ รร. จปร. อ่างเก็บน้ำ ทุ่งนา ป่าชายเขา บ้านพักอาศัย สวนผลไม้ และทิวทัศน์เทือกเขา

**เส้นทางที่ 3** เส้นทางวัดพรหมณี-เขามดดำ ระยะทาง 31 กิโลเมตร เริ่มต้นที่บริเวณวัดพรหมณีบรรยากาศระหว่างเส้นทางท่านจะได้พบกับทิวทัศน์เทือกเขา สวนผลไม้ ทุ่งนา ป่าชายเขา สวนนก บ้านพักอาศัย และร้านขายผลไม้ริมทาง

**เส้นทางที่ 4** เส้นทางวัดศิรีวัน-เนินหอม ระยะทาง 43 กิโลเมตร เริ่มต้นที่วัดศิรีวัน บรรยากาศระหว่างเส้นทางแวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ ประกอบกับวิถีชีวิตของชาวบ้าน ผ่านอ่างเก็บน้ำถาวรนิมิต ทุ่งนา สวนผลไม้ และเทือกเขาใหญ่



ผจญภัยบนเส้นทางเสือภูเขา

ตลาดบ้านคาง



งานหัตถกรรมทำจากเหง้าไม้



**นครนายก**

**เมืองในฝันที่ใกล้กรุง**

**ภูเขางาม**

**น้ำตกสวย**

**รอยธรรมชาติ**

**ปราศจากมลพิษ**



**สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ .....**

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
สำนักงานภาคกลางเขต 8  
(นครนายก สระแก้ว ปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา)  
182/88 ถนนสุวรรณศร ตำบลท่าช้าง  
อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก 26000  
โทรศัพท์ 0-3731-2282, 0-3731-2284  
โทรสาร 0-3731-2286  
web site : [www.thai.to/tatnayok](http://www.thai.to/tatnayok)  
e-mail : [tatnayok@tat.or.th](mailto:tatnayok@tat.or.th)