

รายงาน สังคม มิตร ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2529 ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2567

🏆 **เปิดประชุม** โดยนายสโมสรฯ ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์: เปิดประชุมเวลา 15.06 น. ทุกครั้งที่มีการประชุมสโมสรฯ เราจะได้ฝึกหัดการพูด การฝึกหัดนั้นจะทำให้เราเก่งขึ้นจนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จและความสมบูรณ์ได้ และวันนี้ ประเทศไทยได้นายกรัฐมนตรีคนที่ 31 ที่ชื่อนางสาวแพทองธาร ชินวัตร ในการประชุมของสโมสรฯ วันนี้ เนื่องจากที่โรงแรมฯ มีการประชุมกรมต่าง ๆ ของกระทรวงกลาโหมในช่วงเวลาประมาณ 17.00 น. เป็นต้นไป ดังนั้น เราอาจเลิกการประชุมก่อนกำหนดอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ทุกท่านในเรื่องการจอดและการเดินทาง

🏆 **พิธีกร** โดย พระมหาบุญชัย ปภัสสรเมธี: ผู้พูดกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของสโมสรฯ ว่าก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2518 มีวัตถุประสงค์ “เพื่อการฟัง การคิด และการพูดที่ดีกว่า” แนะนำอุปกรณ์บนแท่นพูด และหลักสูตรการพูดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง โดยแบ่งเป็นระดับละ 5 บท วาระการประชุมในแต่ละสัปดาห์มี 3 วาระ ได้แก่ การฝึกการพูดแบบฉับพลัน การฝึกการพูดแบบเตรียมตัว และการวิจารณ์การพูด จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ

🏆 **ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย คุณโปร่งนภา อัครชิโรเรศ: การฝึกที่สำคัญอย่างหนึ่งของสโมสรฝึกการพูด แห่งลานนาไทย เชียงใหม่ คือการฝึกพูดแบบฉับพลัน เพราะเป็นสิ่งที่เราจะพบเจอได้บ่อยในทุก ๆ วัน แจ็งกติกาเวลาการตอบฉับพลัน 2 นาที +/- 30 วินาที พร้อมสัญญาณไฟ ใบ Popular vote สำหรับผู้ฟังในการลงคะแนน รางวัลของผู้ได้รับคะแนนสูงสุดจากการตอบคือ ปรบมือ และถ้วยแก้วที่มีตราสโมสร

🏆 **คำถามที่ 1** “ท่านคาดหวังอะไรกับนายกคนใหม่?” ผู้ตอบ อ.สิทธิพร พัฒนสามคำ: การเมืองหมายถึง การแสวงหาอำนาจ เพื่อให้ได้ซึ่งอำนาจมาจัดสรรประโยชน์ให้เกิดความสมดุลแก่คนทุกคนในประเทศ การที่ได้นายกฯ ใหม่ เป็นผู้หญิงที่อายุน้อยถือว่าเป็นนิมิตหมายและเป็นโอกาสอันดีของประเทศไทย ดังนั้นนโยบายหลาย ๆ นโยบายของรัฐบาลชุดที่ผ่านมาน่าจะนำมาสู่การปฏิบัติได้

🏆 **คำถามที่ 2** “ความประทับใจที่ท่านมีต่อกีฬาโอลิมปิก 2024 ที่เพิ่งผ่านไปนี้?” ผู้ตอบ คุณดรณิ วงศ์รัตนธรรม: โอลิมปิกที่ผ่านมานี้ ผู้พูดชอบกีฬาอยู่อย่างหนึ่งและก็ชอบนักกีฬาคคนหนึ่ง นั่นก็คือกีฬาเทควันโด เพราะประทับใจทุกอย่างในตัว “น้องเทนนิส” ที่เล่นกีฬาเทควันโด ตั้งแต่วินัยในการซ้อม ความตั้งใจ และสิ่งที่ประทับใจที่สุดในโอลิมปิกหรือในสื่อทุกครั้งก็คือ การพูด เพราะ “น้องเทนนิส” จะเป็นผู้ที่พูดในทางบวกและสามารถทำให้น่าติดตามในทุกกิจกรรมว่า มีแผนในอนาคตอย่างไร แล้วต่อไปนี้จะฝึกซ้อมอย่างไร ผู้พูดกล่าวอีกว่าเชียร์ “น้องเทนนิส” แล้วรู้สึกดีที่สมหวังเพราะได้เหรียญทองมา ดังนั้น โอลิมปิกปีนี้ทำให้รู้สึกว่ายิ้มได้กว้างมากกว่าเดิม

☞ คำถามที่ 3 “ถ้าต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสุขภาพที่ดี ระหว่างควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และนั่งสมาธิ ท่านจะเลือกทำอะไร?” ผู้ตอบ **คุณธมกร คล้ายทิพย์:** ถ้าให้เลือกควบคุมอาหารเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากสำหรับผู้พูด เนื่องจากอาหารนั้นน่ารับประทานและอยากรับประทานไปหมด ส่วนออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ดีสำหรับการดูแลตัวเอง แต่ จะทำประมาณอาทิตย์ละสามครั้งเท่านั้น แต่สิ่งที่ผู้พูดเลือกที่จะทำทุก ๆ วันหลังตื่นนอนตอนเช้า คือการทำสมาธิ ซึ่งถือว่าการเปิดสมองเปิดความสงบให้กับตัวเอง การทำสมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นการสะสมพลังจิต สะสมสมาธิ และจะทำให้เรามีความสุขในชีวิต เพราะฉะนั้นจะมีประโยชน์อะไรถ้าท่านมีเงินมหาศาลแต่ท่านไม่มีสมาธิ

☞ คำถามที่ 4 “ท่านจะพาเพื่อนต่างถิ่นต่างชาติไปที่ไหน และอาหารที่อยากจะแนะนำคือเมนูอะไร?” ผู้ตอบ **รศ. ดร.นันทณี เสถียรศักดิ์พงศ์:** ผู้พูดอยากจะทำให้คนต่างชาตินึกถึงความเป็นไทยโดยเฉพาะขนมไทย จึงมักจะซื้อขนมไทยไปฝาก และวันศุกร์ที่ผ่านมา ผู้พูดได้ลองทำกล้วยบวชชีไปฝากอาจารย์สอนภาษาเกาหลี เพราะทำง่ายและมีประโยชน์ และครั้งหนึ่งมีกลุ่มของชาวเกาหลีมาที่โรงเรียน ผู้พูดก็ได้ทำกล้วยบวชชีไปฝากทั้งกลุ่มทุกคนชอบมาก สำหรับสถานที่ที่จะพาไปคือ ตลาด เนื่องจากมีสิ่งที่ยากจะแนะนำมากมายที่แสดงให้เห็นความเป็นไทย เห็นผู้คนหน้าตาอึมเข้มแจ่มใส อยากจะช่วยเหลือชาวต่างชาติ ผู้พูดรู้สึกว้าวมั่นใจว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นจุดขายสำหรับคนไทย

☞ ผู้ประเมินฝึกการพูดแบบฉบับพลัน โดย **รศ. ดร.ปราโมทย์ วัฒนชัยนาค:** ประธานการฝึกพูดแบบฉบับพลัน อธิบายถึงกติกา วัตถุประสงค์ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาถามก็เน้นว่าจะถามอะไร ผู้ตอบจะได้เข้าใจประเด็นชัดเจน วันนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องการเมือง เรื่องกีฬา เรื่องสุขภาพ เรื่องท่องเที่ยว เป็นคำถามที่หลากหลาย แสดงว่ามีการเตรียมตัวมาอย่างดี เลือกผู้ตอบได้เหมาะสมกับประเด็นปัญหา ทำให้ผู้ตอบสบายใจเพราะว่าเป็นเรื่องที่ตัวเองถนัดอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ดี โดยรวมผู้ตอบคำถามทุกท่านตอบได้ดี

☞ 5 นาทีมีสาระดีๆ มาฝาก เรื่อง “ไข้เลือดออก..ภัยร้ายอันตรายต่อชีวิต” โดย **คุณรัตนภรณ์ ทรงกุล:** ช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝน เป็นช่วงที่มีการระบาดของโรคไข้เลือดออก โรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัส ยุงที่เป็นพาหะโรคไข้เลือดออกคือ ยุงลายตัวเมีย เมื่อถูกกัดเชื้อโรคจะอยู่ในกระแสน้ำเลือดของผู้ป่วยและทำให้เกิดไข้เลือดออกได้ภายในเวลา 3-15 วัน สัญญาณเตือนภัยไข้เลือดออก 1) ไข้สูง เป็นอาการหลักของไข้เลือดออกซึ่งเป็นไข้สูงเฉียบพลันสูงถึง 39 ถึง 40 องศาเซลเซียส รับประทานยาลดไข้ เช็ดตัว ไข้ก็ไม่ลดลง อาการไข้นานถึง 3-7 วัน 2) มีอาการปวดบริเวณกระบอกตา 3) มีอาการเบื่ออาหาร 4) ปวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมทั้งอาการปวดหลังร่วมด้วย อาการของไข้เลือดออกแตกต่างจากอาการไข้หวัดโดยทั่วไป ไม่มีไอ ไม่มีน้ำมูก ไม่มีอาการเจ็บคอ สามารถทานยาลดไข้คือ ยาพาราเซตามอล เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ ๆ จิบน้ำเกลือแร่และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และควรจะไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยซึ่งได้จากการเจาะเลือดและเข้ารับการรักษา วิธีที่ป้องกันที่ดีคือ ป้องกันไม่ให้ยุงกัด

🏆 **3 นาที แห่งความทรมาน นำพาความสุข** เรื่อง “เวลามีน้อย” โดย **คุณธัญวรัตน์ มณีพรรณ**: มีชายคนหนึ่งมีอาการไม่สบาย ไม่แน่ใจว่าเป็นโรคไข้เลือดออกหรือเปล่า ตอนกลางวันก็ไม่มีเวลาไปตรวจ เลยตัดสินใจที่จะไปตรวจที่คลินิกตอนเย็น ที่คลินิก คุณหมอสั่งเจาะเลือดแล้วให้นั่งรอนาน ทำให้ชายคนนั้นคิดว่าตนเองเป็นอะไร มากไหม ทำไมคุณหมอจึงไม่เรียก สักที คนไข้ที่รอตรวจก็เยอะ จนกระทั่งถึงเวลาทุ่มกว่า ๆ หมอจึงเรียกชายคนนั้น เข้าตรวจ หมอมองหน้าชายคนนั้นแล้วบอกว่า “คุณเหลือเวลาอีกไม่นานแล้วนะ ” พอได้ยินอย่างนั้นเขาก็หน้าซีดและคิดในใจว่า “นี่เราเป็นมากขนาดนี้เลยเหรอ ลูกก็ยังไม่เรียนอยู่เลย” ร่างแทบจะทรุดลงกับพื้น เขาถามหมอลงกลับไปว่า “คุณหมอครับ !! ผมป่วยเป็นอะไรเหรอครับ?” คุณหมอบอกว่า “อ้อ..ไม่ใช่หรอก คลินิกหมอปิดสองทุ่มนะ ตอนนี้น้มน้มน้ำสลิปแล้ว” !!!

🏆 **ปกิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณธมกร คล้ายทิพย์** : วันนี้มีผู้มาเยือนสโมสรฯ 2 ท่าน

1. **คุณรลิกา ละจันตา** มาตามคำเชิญของ **คุณธมกร คล้ายทิพย์**
2. **คุณจริยา คำทอง** มาตามคำเชิญของ **คุณธมกร คล้ายทิพย์**
3. **คุณภาวิณี ใหม่ดอก** จากสโมสรฝึกฟุตบอลเชียงใหม่

โอกาสนี้ **คุณภาวิณี ใหม่ดอก** ได้มอบช่อดอกไม้แด่ **ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์** เพื่อแสดงความยินดีในโอกาสที่ดำรงตำแหน่งนายกสโมสรฝึกฟุตบอลแห่งประเทศไทย เชียงใหม่ สมัยที่ 50

พักการประชุม ตื่นน้ำ ชา กาแฟ พุดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

🏆 **รายการฝึกฟุตบอลแบบเตรียมตัว** – มีผู้ฝึกชั้นบท 1 ท่าน

บทที่ 7 การพุดโน้มน้าวใจ เรื่อง “มาออกกำลังกายกันเถอะ” โดย **คุณกานต์นลิต วงศ์โพธิ์ชุ่ม**: โดยธรรมชาติกล้ามเนื้อในร่างกายของคนเรา ถ้าเราใช้มากก็จะมีกล้ามเนื้อมาก ถ้าเราใช้น้อยกล้ามเนื้อก็น้อย กล้ามเนื้อจุดพีคจะอยู่ที่อายุ 25 ปี หลังจากนั้นทุก ๆ ปี กล้ามเนื้อก็จะลดลง จึงควรที่จะออกกำลังกาย การออกกำลังกายมี 3 วิธีง่าย ๆ คือ 1) คาร์ดิโอ เช่น เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน 2) เวทเทรนนิ่ง เช่น ยกน้ำหนัก และ 3) การยืดกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้อควรจะทำก่อนและหลังออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อทำให้ห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรม เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว การออกกำลังกายช่วยเผาผลาญไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้มีบุคลิกดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนัก เพราะฉะนั้นคุณในอนาคตเป็นเพราะคุณเปลี่ยนคุณในวันนี้ **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย อ.เสนห์ คำวินิจ**

🏆 **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย **รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์**: โดยปกติการประชุมสโมสรฯ จะแนะนำการแต่งกายให้สุภาพและเหมาะสม สำหรับผู้ฝึกฟุตบอลแบบเตรียมตัวบทที่ 7 แต่งกายด้วยชุดออกกำลังกายถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของเรื่องที่น่าเสนอในวันนี้ นอกจากนี้ ยังมีภาพประกอบชัดเจนและผลงานวิจัย มีวิธีการและข้อมูลเหตุผลที่นำมาสนับสนุนมากมาย ผู้ทำหน้าที่ประธานการฝึกฟุตบอลแบบฉับพลัน ยิ้มแย้มแจ่มใสและทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยม

พิธีกรมีอารมณ์ขันทำให้บรรยากาศการประชุมไม่เคร่งเครียด แนะนำเพิ่มเติม สามารถนำธรรมเนียมมาสอดแทรกทำให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ผู้ประเมินการพูดแบบฉับพลันวิจารณ์ได้ชัดเจนครบถ้วน ผู้พูดรายการ 5 นาที มีสาระฯ ใช้สำนวนเหมาะสมแก่เรื่อง เนื้อหามีการเรียงลำดับอย่างดีครบถ้วนทั้งหมด ผู้พูดรายการ 3 นาที ธรรมชาติ มีลีลาการปรากฏกายเหมือนกับนักเล่าเรื่องขบขันแบบมีอาชีพ ปฏิคมแก้ไขปัญหาเฉพาะได้ดี

🏆 ผู้รายงานการใช้ภาษา: โดย รศ.ทัศนาศลัตยะนันท์

🏆 ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์

★ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น รางวัลถ้วยแก้ว พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD : คุณธมกร คล้ายทิพย์

★ ผู้ฝึกพูดแบบเตรียมตัว

บทที่	ผู้ฝึกพูด	ผลการฝึก	หมายเหตุ
7	คุณกานต์นสิท วงศ์โพธิ์ชุ่ม	ผ่าน	รางวัลปรบมือ

★ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น: ไม่มี

🏆 ผู้รายงานคำฟุ่มเฟือย โดย คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม

🏆 ผู้รายงานการใช้เวลา โดย คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม

🏆 ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้: -

🏆 ปิดประชุม เวลา 17.00 น.

🏆 เรียบเรียง/รายงาน โดย คุณรวีโรจน์ ภาดาแดง

*****ขอขอบคุณผู้ทำหน้าที่ และผู้เข้าร่วมการประชุมทุก ๆ ท่าน*****

ข่าว & ประชาสัมพันธ์

📣 ขอเชิญชวน มิตร ศิษย์ ครู และ กัลยาณมิตรทุกท่าน สามารถเข้าไปกด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสาร และรูปของทางสโมสรได้ทาง เพจFacebook ของสโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ได้ที่

www.facebook.com/lannapublicspeakingclub

📣 และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสโมสรฯ <https://lannathaispeakingclub.com>