

คำถามที่ 4 “ในอีก 5-10 ปีข้างหน้า ท่านอยากเห็นตัวเองเป็นเช่นไร และท่านจะอย่างไรเพื่อที่จะให้ตัวท่านเองเป็นเช่นนั้น?” ผู้ตอบ **คุณธัญวรัตน์ มณีพรรณ:** ใน 5-10 ปีข้างหน้า จะต้องทำให้ตนเองมีสุขภาพดีที่สุดเพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้รวมถึงการดูแลบุพการี และอีก 2 ปีข้างหน้า ตนเองจะเกษียณจากงานประจำที่เป็นพยาบาลแล้ว คิดว่าจะไปช่วยเป็นจิตอาสาในโรงพยาบาลตามความรู้ความสามารถที่มี อีกทั้งจะมาร่วมประชุมของสโมสรฯ ฝึกการพูดแห่งประเทศไทย เชียงใหม่ ต่อไป เพื่อพบปะมิตร ศิษย์ ครู ทำให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพราะสโมสรฯ “ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักเธอ”

★ **ผู้ประเมินการฝึกการพูดแบบฉบับพลัน** โดย **คุณเผ่าพงษ์ วิสิทธิ์:** ประธานฝึกการพูดแบบฉบับพลันมีการเตรียมตัวดี การปรากฏกายดี ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกการพูดแบบฉบับพลันน้อยไป การเชื่อมโยงดี แต่มีการตอบแทนผู้ตอบคำถามในบางครั้งซึ่งน่าจะเป็นหน้าที่ของผู้ประเมินการฝึกฯ สำหรับผู้ตอบทั้ง 4 ท่าน แต่งกายเหมาะสม สามารถตอบคำถามได้ดีและแสดงความคิดเห็นที่เป็นของตนเอง มีเพียงบางท่านที่ตอบแล้วแต่มีโครงสร้างการพูดไม่ครบ

★ **5 นาที มีสาระดี ๆ มาฝาก** เรื่อง “ธนาคารเวลาเพื่อความสุขของคนในสังคม” โดย **รศ. ดร.นันทนิ เสถียรศักดิ์พงษ์:** ความสุขคืออะไร และเรามีความสุขเมื่อเราได้ทำอะไร สำหรับความสุขของผู้พูดแตกต่างกันไปตามช่วงเวลาและตอนนี้มีความสุขที่ได้แบ่งปัน ผู้พูดกล่าวถึง “ธนาคารเวลา” ที่จะช่วยให้เราอยู่ในสังคมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเอื้ออาทร ตัวอย่างของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือต่าง ๆ อาทิ ต้องการเพื่อนไปรับประทานอาหารด้วย ต้องการคนช่วย จัดบ้านสัก 2 ชั่วโมง ต้องการคนมาช่วยเปลี่ยนหลอดไฟที่เสีย หรือต้องการคนพาไปส่งโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ เป็นต้น ซึ่งสามารถร้องขอไปที่นายธนาคารที่จะช่วยประกาศหาผู้ที่อยู่ในกลุ่มและสามารถมาช่วยเหลือได้ ดังนั้น “ธนาคารเวลา” จึงเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับสังคมปัจจุบันที่จะเอื้อให้ผู้คนมีความสุขมากขึ้น

★ **3 นาที แห่งความหรรษา นำพาความสุข** เรื่อง “เสียงนกไนติงเกล” โดย **คุณธัญวรัตน์ แสนสุริวงศ์:** มีหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่จับและเป็นแฟนกันมาสักระยะหนึ่ง วันหนึ่งฝ่ายชว่นฝ่ายหญิงไปเที่ยวที่บ้าน และที่บ้านก็เลี้ยงนกไนติงเกลหลายตัว ไร่รอบบ้าน นกแต่ละตัวก็ส่งเสียงร้องอันไพเราะเป็นระยะ ๆ ช่วงหนึ่งฝ่ายชายไปห้อง หญิงสาวที่นั่งรออยู่ก็ผายลม ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับที่ชายหนุ่มออกมาจากห้อง หญิงจึงเอ่ยด้วยความเขินอาย “คุณพี่..เมื่อก็ได้ยินเสียงนกไนติงเกลร้องมั๊ยคะ” ชายหนุ่มตอบ “..ไม่ละ..แต่มันร้องหลังหรือก่อนเธอ_ดละ..”..555..

★ **ปฏิกมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณดวงแข แซ่ตั้ง:** วันนี้ไม่มีผู้มาเยือนสโมสรฯ พิธีกรเชิญปฏิกมกล่าวทักทายสมาชิกในห้องประชุม ซึ่งผู้พูดกล่าวถึงตนเองอย่างติดตลกกว่า เพื่อนสมาชิกฯ ด้วยกันมักจะบอกว่าวันใดที่ผู้พูดสมัครทำหน้าที่นี้ วันนั้นก็จะมีผู้มาเยือน...!!!

พักการประชุม ดื่มน้ำ ชา กาแฟ พูดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **รายการฝึกการพูดแบบเตรียมตัว:** มีผู้ฝึกขึ้นบทเตรียมตัว 1 ท่าน

♡ **บทที่ 1 การแนะนำตนเอง** โดย **คุณกัลยกร มะหิงษา:** ผู้พูดเกิดและเติบโตที่จังหวัดแพร่ เป็นบุตรสาวคนที่ 2 ในจำนวนพี่น้อง 4 คน พี่และน้องเป็นหญิงทั้งหมด บิดามารดามีอาชีพทำนาที่เลี้ยงดูบุตรทุกคนอย่างดียิ่ง หลังจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาถึงชั้นมัธยมปลายที่จังหวัดแพร่ ได้เข้าศึกษาหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาลและปฏิบัติงานประมาณ 10 ปี จึงศึกษาต่อระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และทำหน้าที่พยาบาลในห้องตรวจอายุรกรรมจนถึงปัจจุบัน งานพยาบาลบางครั้งรู้สึกเหนื่อยและท้อ แต่ก็ภูมิใจเพราะได้ช่วยให้ผู้ป่วยบรรเทาความเจ็บป่วย อีกทั้งยังได้ดูแลบุพการีด้วย ปัจจุบันยังไม่ได้แต่งงานแต่ไม่รู้สึกลำบากเพราะมีกัลยามิตรที่ดีและชอบการออกกำลังกาย เกิร์ตชีวิต “ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เพราะความสุขอยู่รอบตัวเรา” และรู้สึกดีใจที่ได้มาเป็นสมาชิกของสโมสรฝึกการพูดแห่งประเทศไทย เชียงใหม่ ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย **อ.ดารณี คงมัน**

♡ **บทที่ 8 การพูดให้ผู้ฟังจำได้** เรื่อง “ถนนที่เรารัก ด้วยหลัก 3 ล” โดย **คุณรัตนภรณ์ ทรงกุล**: ผู้พูดให้สมาชิกฯ ลูกขี้ขี้แล้วนั่งเก้าอี้ จากนั้นถามว่ามีอาการปวด เสียงดังกรอบแกรบ ข้อเข่าตึงหรือติด และเสียวแปลบบริเวณเข่าหรือไม่ ซึ่งเป็นอาการของข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากการเสื่อมของกระดูกผิวอ่อนบริเวณข้อเข่าร่วมกับความเสื่อมของกระดูกเข่า ทำให้รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน สาเหตุเกิดจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ใส่รองเท้าส้นสูงนาน และผู้ที่นั่งงอเข่ามากเกินไป ผู้พูดนำเสนอวิธีถนนเราด้วยหลัก 3 ล ดังนี้ 1) **ล.ลด**น้ำหนักตัวและควบคุมอาหารประเภทหวาน และมัน 2) **ล.เลี่ยง** การออกแรงกดต่อข้อเข่า เช่น การเดินขึ้น-ลงบันไดบ่อย ๆ การกระโดด การนั่งงอเข่า และ 3) **ล.เลือก**วิธีการเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์**

★ **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย **รศ.ทัศนาศัลยະນันท์**: ผู้พูดบทที่ 8 มีการพัฒนาการพูดขึ้นมาก ปรากฏกายดี เลือกและตั้งชื่อเรื่องได้เหมาะสมน่าสนใจ พูดได้ราบรื่น อธิบายชัดเจน แนะนำเพิ่มเติม แบ่งสัดส่วนการพูดให้มากขึ้นในส่วนที่ประสงค์ให้ผู้ฟังจำได้ และสามารถปรับคำพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ผู้พูดบทที่ 1 ปรากฏกายดียิ้มแย้ม แสบไม่เห็นความประหม่า แนะนำตนเองได้ดีทำให้สมาชิกรู้จักมากขึ้น แนะนำเพิ่มเติม ให้ทุกผู้ฟังเป็นระยะ ๆ ไม่ต้องใช้ภาษากายตลอดเวลา และการใช้คำ “เนาะ” ลงท้ายประโยค นายกส์โมสรฯ เปิดประชุมและประมวลสาระสำคัญในการสัมมนาวิชาการให้สมาชิกทราบด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีอารมณ์ขัน พร้อมทำหน้าที่พิธีกรเพื่อกระชับเวลา จึงไม่เห็นบทบาทที่แตกต่าง การแนะนำผู้พูดเหมาะสมดี ให้เพิ่มการแนะนำองค์ประกอบของสโมสรฯ ด้วย ผู้พูดรายการ 5 นาที มีสาระฯ เป็นเรื่องน่าสนใจ มีทักษะการพูดทั้งดำเนินเรื่องและสรุปได้ดี ผู้พูดรายการ 3 นาที ทรสรฯ เล่าด้วยน้ำเสียงแจ่มใส ผู้ทำหน้าที่ปฏิคมในวันนี้ไม่มีผู้มาเยือน แนะนำสมัครทำหน้าที่อื่น ๆ เพื่อฝึกการพูดด้วย

★ **ผู้รายงานการใช้ภาษา** โดย **คุณสุกัญญา เนียมลาภเนื่อง**: มีการออกเสียง ร และ ล ไม่ถูกต้อง มีการใช้คำผิดความหมาย เช่น หลายอายุ แก่นข้างนอก รู้สึกชั่วดี ความปลาบปลืม รวมถึงคำที่เป็นภาษาถิ่นระหว่าง หมาน และ แก่น เป็นต้น การใช้ภาษาต่างประเทศโดยไม่แปลมีน้อย ยกเว้นคำสำคัญที่กล่าวถึงในสุนทรพจน์ ควรเอยออกเสียงให้ชัดและแปลด้วย ผู้ฟังจะเข้าใจมากขึ้น ผู้พูดเสริมเรื่องความหมายของ แก่น และ กระพี้ ว่าความหมายแตกต่างกันระหว่างความเป็นจริงและความหมายในถ้อยคำภาษา

★ **ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์**

♡ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น: รางวัลปรบมือ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD: **คุณธัญวรัตน์ มณีพรรณ**

♡ ผู้ฝึกการพูดแบบเตรียมตัว

บทที่	ผู้ฝึกการพูด	ผลการฝึก	หมายเหตุ
1	คุณกัลยกร มะหิงษา	ผ่าน	-
8	คุณรัตนภรณ์ ทรงกุล	ผ่าน	รางวัลปรบมือ

♡ ผู้พูดแบบเตรียมตัวดีเด่น: **คุณรัตนภรณ์ ทรงกุล**

♡ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น: -

★ **ผู้รายงานคำฟุ่มเฟือย** โดย **คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม**

★ **ผู้รายงานการใช้เวลา** โดย **คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม**

★ **ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้:** ดอยสุเทพแม้ไม่สูงเด่น แต่ถ้ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประทับอยู่ ผู้คนก็เคารพนับถือ สโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ แม้ไม่ใหญ่เท่าสโมสรฝึกการพูดในกรุงเทพฯ หลาย ๆ สโมสร ถ้าคณาจารย์และสมาชิกทุกคนมีคุณธรรม มีวิชาการและถ่ายทอดสิ่งดี ๆ ให้แก่กัน ผู้คนก็เคารพนับถือเช่นเดียวกัน

★ **ปิดประชุม:** เวลา 17.57 น.

★ **เรียบเรียง / รายงาน** โดย คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์

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

ข่าวและประชาสัมพันธ์

★ **ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์** แจ้ง และปรึกษาสมาชิกฯ ดังนี้

- เชิญชวนสมาชิกฯ ร่วมงานครบรอบ 51 ปี สโมสรฝึกพูดเชียงใหม่ วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2567 เวลา 11.00-17.00 น. ที่โรงแรมเมอร์เคียว จ.เชียงใหม่ สโมสรฯ ดูแลเรื่องบัตรเข้างานให้ แจ้งความประสงค์ร่วมงานได้ที่เลขาฯ

- เชิญชวนสมาชิกฯ ร่วมงานครบรอบ 28 ปี สโมสรฝึกการพูดเชียงราย วันที่ 25 เดือนมกราคม พ.ศ.2568 เริ่มเวลา 13.00 น. เป็นต้นไปจนถึงงานภาคค่ำ ที่โรงแรมลักษวรรณ รีสอร์ท จ.เชียงราย โดยพักค้าง 1 คืน และกลับวันที่ 26 สโมสรฯ ดูแลเรื่องบัตรเข้างานและรถตู้สำหรับเดินทางให้ แจ้งความประสงค์ร่วมงานได้ที่เลขาฯ

- ในการประชุมประจำสัปดาห์ครั้งที่ 2547 วันที่ 29 เดือนธันวาคม พ.ศ.2567 ย้ายสถานที่ไปที่ห้องประชุมร้าน Jewel Impress เวลา 15.00-18.00 น. โอกาสนี้ จะมีเค้กและไอศกรีมด้วย

- นายกสโมสรฯ ปรึกษาเรื่องการจัดทัศนศึกษา คาดว่าจัดวันที่ 12-14 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน เดินทางโดยรถตู้ สมาชิกในที่ประชุมเห็นด้วยให้จัดไป จ.น่าน จะจัดกำหนดการเดินทางต่อไป

- นายกสโมสรฯ รับทราบจากคุณสุกัญญา เนียมลาภเนื่องจาก พระมหาสาธิต อภิญาโณ (อดีตสามเณรนาคหลวง) จะฉลองเปรียญธรรม 9 ประโยค วันที่ 4 เดือนมกราคม พ.ศ.2568 ที่วัดสตี๋ยสามัคคีบำรุง อ.ศีขรภูมิ จ.สุรินทร์ พร้อมเชิญชวนสมาชิกออกโรงทานด้วย

★ **ขอเชิญชวน มิตร ศิษย์ ครู ทุกท่าน**

♡ สามารถเข้าไปกด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสารและรูปของทางสโมสรได้ทางเพจ Facebook ของ สโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ ได้ที่ www.facebook.com/lannapublicspeakingclub

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