



วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

# ปารีสัตตร

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๕ ประจำเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๕๗

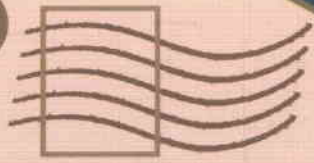
<http://www.skru.ac.th/>



น้อมตองใจถวายพระพร...แม่แห่งแผ่นดิน



# ทักษ์ทาง



สวัสดิ์คะ ผู้อ่านทุกท่าน

วารสารปริทัศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๕ ประจำเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม ๒๕๕๗ ท่ามกลางบรรยากาศการเข้าสู่เทศกาลวันแม่ ซึ่งคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำโดย รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธ์ อธิการบดี ร่วมบันทึกเทปถวายพระพร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ

ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ประจำปี ๒๕๕๗ จำนวน ๕ ท่าน คือ พระเทพสิทธิวิเทศ (สุจินต์ ไซตีปัญโญ) ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการบริหารการศึกษา, ศาสตราจารย์เดชา วราชนัน ปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาทัศนศิลป์, นายธนินทร์ ศรีภักดิ์ ปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีสากล, นายอำนาจ หนูแอียด ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีไทย และ นายเอนก แซ่ตั้ง ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการจัดการ โดยทั้ง ๕ ท่านเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ณ หอประชุมวชิราลงกรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในภาคส่วนของนักศึกษา คือ นายอภิเชษฐ์ เครือจันทร์ นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ โปรแกรมวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่ได้รับรางวัลนักศึกษาพระราชทาน ระดับอุดมศึกษา ประจำปี ๒๕๕๖ นับเป็นนักศึกษาด้านแบบที่มีคุณภาพ ที่สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัยมาโดยตลอด

สำหรับโครงการที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ ๘ แล้ว นั่นคือ “ร้องรำทำงาน ศิลป์” จัดโดยคณะศิลปกรรมศาสตร์ นับเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ สวมบทบาทที่เลี้ยงถ่ายทอดความรู้จากห้องเรียนและประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติ สู่ห้อง ๆ ระดับมัธยมศึกษา อีกทั้งยังเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างมหาวิทยาลัยกับโรงเรียนต่างๆ ในพื้นที่

ขณะเดียวกันมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ยังคงดำเนินงานด้านวิชาการอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากโครงการค่ายพัฒนาผลงานทางวิชาการ ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์และศาสตราจารย์ โดยจัดขึ้นตามแผนพัฒนางานวิชาการด้านการพัฒนาอาจารย์และบุคลากร ซึ่งสอดคล้องตามพันธกิจการผลิต พัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพครู โครงการครั้งนี้ได้รับความร่วมมือทั้งจากคณะต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยและหน่วยงานภายนอก

ส่วนความเคลื่อนไหวอื่นๆ ในรั้วปริทัศน์ยังคงมีมาฝากอย่างต่อเนื่อง อาทิ โครงการเตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ ภาคปกติ และประชุมผู้ปกครอง ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ และการอบรมพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอนอาจารย์ใหม่ ที่มุ่งส่งเสริมให้บุคลากรมีองค์ความรู้เพิ่มขึ้น อันจะส่งผลให้นักศึกษามีคุณภาพตามเกณฑ์การศึกษา และจบการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพออกสู่สังคมต่อไป

พบกันใหม่ฉบับหน้า  
ลัดดา เอ็งเถียว  
บรรณาธิการ

# สารบัญ

แม่แห่งแผ่นดิน	๓
บัณฑิตกิตติมศักดิ์ มรภ.สงขลา	๔
สาระชวนรู้ ศิลปะการนวดตนเอง	๖
นศ. ศิลปกรรมฯ ใช้ “ร้องรำทำงานศิลป์” ก้าวสู่มืออาชีพ	๘
มองผ่านเลนส์	๑๐
คณะครุฯ พัฒนาภาษาอังกฤษบูรณาการ	๑๔
มรภ.สงขลา ดิวเทคนิคสอบภาษาอาจารย์ต่อ “ป.เอก”	๑๕
‘อภิเชษฐ์ เครือจันทร์’ นักศึกษารางวัลพระราชทาน ปี’ ๕๖	๑๖
มีอะไร...ในค่ายพัฒนาผลงานวิชาการ	๑๘
มรภ.สงขลา พัฒนาศักยภาพอาจารย์ใหม่	๒๐
งานประชาสัมพันธ์ เปิดเวทีเสวนา	๒๒
คณะศิลปกรรมฯ เปลี่ยนแนวรับน้อง	๒๓







# “แม่แห่งแผ่นดิน”

ดินน้ำขึ้น	ฝันป้าร่ม	ลมทิวไรไทร
แผ่นดินไทย	แผ่นดินทอง	ของล้ำยาม
ประชาชน	ประสับสุข	ทุกเขตคาม
เพียงพระนาม	สิริกิติ์	สถิตใจ
ตามรอยบาท	เจ้าอยู่หัว	ทั่วไทยถิ่น
พลึกแผ่นดิน	ให้เรื่องรอง	ผดพ่องไล่
ศิลป์อาชีพ	ได้ดำรง	คงคู่ไทย
น้ำพระทัย	เปี่ยมล้น	พันรำพัน
ที่สืบล่อง	สิงหา	มหาสมัย
เหล่าข้าบาท	ร้อยดวงใจ	น้อมใจมั่น
นามสิริกิติ์	สถิตไทย	ซึกปักกลีบ
แม่มีขวัญ	ขอพระองค์	ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร ใสดีพันธ์  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ในนามคณาจารย์ ข้าราชการ นักศึกษา และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรูญศักดิ์ บุญญาพิทักษ์  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
ประพันธ์



# บัณฑิตกิตติมศักดิ์ มรภ.สงขลา ประจำปี ๒๕๕๗

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ขอแสดงความยินดีแก่บัณฑิตกิตติมศักดิ์ ประจำปี ๒๕๕๗ จำนวน ๕ ท่าน คือ พระเทพสิทธิวิเทศ (สุจินต์ โชติบุญโญ) ปรียญญาณครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการบริหารการศึกษา, ศาสตราจารย์ เดชา วราชน ปรียญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาทัศนศิลป์, นายอนันต์ ศรีกลิ่นดี ปรียญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีสากล, นายอำนาจ นุ่นเอียด ปรียญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีไทย และ นายเอนก แซ่ตั้ง ปรียญบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการจัดการ



**พระเทพสิทธิวิเทศ (สุจินต์ โชติบุญโญ)** ชื่อเดิม สุจินต์ ไชยhemวงศ์ ภูมิลำเนา ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ จ.สงขลา ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ พระเทพสิทธิวิเทศ ประธานสมัชชาสงฆ์ไทย ในประเทศสิงคโปร์ และเจ้าอาวาสวัดอนันตเมตตาราม ประเทศสิงคโปร์ เป็นพระเถระที่ทำหน้าที่บริหารการศึกษามานานกว่า ๔๐ ปี มีกิจกรรมเผยแพร่ศาสนา อาทิ การเปิดโรงเรียนสอนพระพุทธศาสนา การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน และจัดห้องสมุดของวัดเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ภาษา ศิลปะและวัฒนธรรมไทยให้แก่ชาวไทยพุทธและชาวสิงคโปร์เชื้อสายไทยในประเทศสิงคโปร์ อีกทั้งเป็นผู้มีความชำนาญพิเศษในการเทศนาและปาฐกถาเป็นภาษาอังกฤษและมีผลงานเขียนเผยแพร่ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

พระเทพสิทธิวิเทศ ใช้หลักบริหารการศึกษาสร้างความสามัคคีกลมเกลียวระหว่างบุคคลต่างเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาและวัฒนธรรมในประเทศสิงคโปร์ นับเป็นคุณูปการอันยิ่งใหญ่ที่ พระเดชพระคุณพระเทพสิทธิวิเทศ ได้อุทิศตนบำเพ็ญมาในฐานะพระธรรมทูตเป็นที่ประจักษ์ โดยเฉพาะในช่วงปีที่จะเข้าสู่ประชาคมอาเซียน สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นสมควรถวายปรียญญาณครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการบริหารการศึกษา แก่ พระเทพสิทธิวิเทศ (สุจินต์ โชติบุญโญ) เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป

**ศาสตราจารย์เดชา วราชน** อายุ ๖๘ ปี ภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ ๑๙๗ ซอยรัชดาภิเษก ๑๐ ถนนรัชดาภิเษก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ได้รับเลือกเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาศนศิลป์ ประจำปี ๒๕๕๐ นับเป็นบุคคลที่มีผลงานวิชาการทางทัศนศิลป์ เป็นที่ยอมรับประจักษ์ชัดแจ้งทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้รับการยกย่องและคัดเลือกเข้ารับรางวัลระดับชาติทางด้านผลงานวิชาการหลายรางวัล อาทิ ศิลปินชั้นเยี่ยม สาขาภาพพิมพ์ ในปี พ.ศ.๒๕๒๕ ได้รับรางวัลชนะเลิศจิตรกรรม Asian Art Now ๒๐๐๔ Las Vegas Art Museum, U.S.A. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ของประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย สาขามนุษยศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๔๗ นับว่าเป็นศิลปินและอาจารย์สอนศิลปะที่มีความมุ่งมั่นและมีคุณภาพการต่อวงการศิลปะอย่างยิ่ง

ในส่วนของคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับความอนุเคราะห์จาก ศาสตราจารย์เดชา วราชน ดังนี้คือ ในปี พ.ศ.๒๕๕๑ เป็นประธานวิพากษ์หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์ (หลักสูตรใหม่ พ.ศ.๒๕๕๓) และในปี พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ “ศิลปะสื่อผสม” ถ่ายทอดความรู้ให้กับอาจารย์ในสังกัดไปรษณกรรมวิจิตรศิลป์และครูในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นสมควรมอบปรียญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาทัศนศิลป์ แก่ ศาสตราจารย์เดชา วราชน เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป

ข่าวกิจกรรม

ประเด็น





**นายธนีสร์ ศรีกลิ่นดี** อายุ ๖๒ ปี ภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ ๙ ต.หังป่า อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ศิลปินผู้มีผลงานทางด้านดนตรีอันเป็นที่ประจักษ์ และได้รับการยอมรับในฐานะนักดนตรีและผู้เรียบเรียงเสียงประสานให้กับศิลปิน ตลอดจนเป็นผู้นำวงเครื่องดนตรีชลุบไทยสู่สากล โดยการบรรเลงชลุบร่วมกับนักดนตรีชาวต่างชาติทั่วโลก นับเป็นการเผยแพร่แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทยให้เป็นที่รู้จักในต่างประเทศ ขณะเดียวกันนายธนีสร์ ศรีกลิ่นดี ยังได้รับเชิญเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและเป็นวิทยากรพิเศษตามโรงเรียนและสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่าง ๆ ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

จากผลงานที่ดีเด่นของ นายธนีสร์ ศรีกลิ่นดี ทำให้มีความเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะสนับสนุนในด้านวิชาการในหลักสูตรสาขาดนตรีสากล จึงมีประโยชน์ต่อนักศึกษาสาขาวิชาดนตรี คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นอย่างยิ่ง สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นสมควรมอบปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีสากล แก่ นายธนีสร์ ศรีกลิ่นดี เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป



**นายอำนาจ นุ่นเอียด** อายุ ๖๓ ปี ภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ ๓๖ หมู่ที่ ๖ ต.ปรางหมู่ อ.เมือง จ.พัทลุง ศิลปินพื้นบ้านทางด้านปี่ของจังหวัดพัทลุง เป็นปี่ขลุบบุคคลที่มีความสามารถทางด้านดนตรีพื้นเมืองภาคใต้ โดยเฉพาะปี่ได้ เนื่องจากเป็นนายปี่ในคณะหนังตะลุง

คุณมะโนราห์ และนายปี่ม้วยไทย มาเป็นเวลานาน ทำให้มีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเป่าปี่ การประดิษฐ์โน้ตเพลง การประดิษฐ์เครื่องดนตรี การแต่งเสียง การประดิษฐ์ลิ้นปี่ การบรรเลงเพลงปี่ และการประพันธ์เพลง จนเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนในท้องถิ่น

อีกทั้งยังได้รับเชิญเป็นอาจารย์สอนดนตรีพื้นเมืองภาคใต้ที่วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง และเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักวิชาการและผู้สนใจทำผลงานการวิจัย ทั้งในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นสมควรมอบปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาดนตรีไทย แก่ นายอำนาจ นุ่นเอียด เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป



**นายเอนก แอ่ตั้ง** อายุ ๕๒ ปี ภูมิลำเนา ๑๕/๒๙ หมู่ที่ ๖ ต.หน้าน้อย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา นักธุรกิจมีอาชีพ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งประธานกรรมการบริหาร บริษัทในเครือเบญจพรกรุ๊ป สามารถสร้างและขยายกิจการหลายร้อยล้าน กลายเป็นนักธุรกิจชั้นนำของเมืองไทยที่ประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยม ยึดหลักคุณธรรมในการบริหารธุรกิจและการดำเนินชีวิต คือ ปลูกฝัง ยึดมั่น พินฉา-กล้าแกร่ง แรงฝัน สร้างสรรค์และศรัทธา

ในขณะเดียวกัน นายเอนก แอ่ตั้ง ยังได้นำความรู้ทางด้านการบริหารธุรกิจศิลปะการบริหาร การรังสรรค์ชีวิต การรับผิดชอบ ต่อสังคม มาใช้ในการพัฒนางาน พัฒนาหน่วยงาน พัฒนาองค์กร ให้ประสบความสำเร็จ จนผลงานเป็นที่ประจักษ์ในสังคม อาทิ นายกสมาคม SMEs จ.สงขลา สมัยที่ ๑๕ ประจำปีบริหาร ๒๕๕๖-๒๕๕๘ รองประธานหอการค้า จ.สงขลา และคณะกรรมการส่งเสริมกิจการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นสมควรมอบปริญญา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการจัดการ เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป



# ศิลปะ การนวดตนเอง

การนวดไทยมีบทบาทสำคัญในการรักษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเชื่อว่าการนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ปู่ย่าตายาย

## การนวดไทย มี ๒ แบบ ดังนี้

๑. การนวดแบบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูง อวัยวะที่ใช้ในการนวด ได้แก่ นิ้วและสันมือเท่านั้น

๒. การนวดแบบเขลยศักดิ์ หมายถึง การนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น จึงเหมาะมากสำหรับชาวบ้าน อวัยวะที่ใช้ในการนวด ได้แก่ นิ้ว สันมือ คอ ก้น เข่า เท้า ปัจจุบันเป็นที่รู้จักแพร่หลายในสังคมไทย

ศิลปะการนวดตนเอง ผู้เขียนบทความนี้ขอกล่าวถึงคนวัยทำงานและนักศึกษาที่ใช้คอมพิวเตอร์สำหรับการพิมพ์งาน เก็บข้อมูล ผู้เขียนได้ศึกษาและสังเกตจึงพบอาการของคนวัยทำงานและนักศึกษา ส่วนใหญ่มีอาการดังนี้ เช่น ปวดเข่า ปวดขา ปวดสะโพก ปวดเอว ปวดหลัง ปวดสะบัก ปวดไหล่ ปวดคอ และปวดศีรษะจากความเครียด เป็นต้น อาการเหล่านี้สามารถนวดตนเองได้

**๑. อาการปวดขา** เกิดจากสาเหตุในการนั่งทำงานนานเกินไป ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการเดินหรือยืน เพื่อให้กล้ามเนื้อขาได้ผ่อนคลาย

### การนวดตนเอง

ท่าที่ ๑ นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง ใช้มือข้างเดียวกับขาข้างที่เหยียดจับปลายเท้าไว้ มืออีกข้างกดเข้าไว้ไม่ให้งอ



ท่าที่ ๒ เหยียดขาข้างหนึ่งออกไป ซ้ายอีกข้างวางไว้ระดับเข่า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดจุดแนวขิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน โดยวางนิ้วขนานกับแนวกระดูก



ท่าที่ ๓ ใช้หัวแม่มือซ้อนกันกดจุดแนวขาด้านหลังจากเหนือเอ็นร้อยหวายขึ้นไป ผ่านกึ่งกลางน่องถึงใต้พับเข่า

**๒. อาการปวดเข่า** สาเหตุเกิดจากการนั่งนานเกินไปจนเลือดไม่สามารถไหลผ่านไปถึงศีรษะ ทำให้เลือดหดตัวที่ข้อพับเข่า ควรเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดินและยืน

### การนวดตนเอง

ท่าที่ ๑ นั่งตามสบายใช้มือข้างหนึ่งเหยียดเข่าขึ้น ใช้สันมืออีกข้างกดตามแนวต้นขาด้านในจากเหนือเข่าขึ้นไปถึงใต้ขาหนีบ



ท่าที่ ๓ นั่งพับเพียบ ใช้หัวแม่มือกดจุดแนวขาด้านหลัง เริ่มจากเหนือเอ็นร้อยหวาย ผ่านกลางน่องถึงใต้พับเข่า



ท่าที่ ๒ นั่งพับเพียบ ใช้ข้อศอกกดตามแนวขาด้านข้างช่วงต้นขา เริ่มจากเหนือหัวเข่าถึงข้างสะโพก

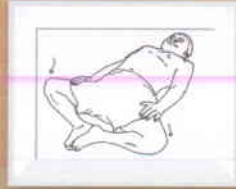
**๓. อาการปวดสะโพก** สาเหตุเกิดจากการนั่งลงน้ำหนักสะโพกข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไปหรือเกิดจากเบาะนั่งแข็งเกินไป ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการเดินหรือยืน

### การนวดตนเอง

ท่าที่ ๑ นั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับปลายเท้า หายใจเข้า เหยยหน้าแอ่นตัวให้มากที่สุด



ท่าที่ ๒ จากท่าที่ ๑ ค่อยๆ เอนลำตัวลงโดยใช้ศอกยันพื้นไว้ ศีรษะด้านกระหม่อมแตะพื้น วางแขนข้างลำตัวแอ่นหลังไว้ นับ ๑-๑๐ วินาที ค่อยๆ วางหลังแนบกับพื้นและเหยียดเท้าออก



ท่าที่ ๓ นอนแยกขา ประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างกดบริเวณต้นขาทั้งสอง เพื่อให้หัวเข่าแตะพื้น



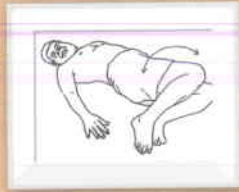
**๔. อาการปวดเอว** สาเหตุเกิดจากการนั่งห่างจากโต๊ะทำงานมากจนต้องยืดตัว ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เพื่อให้อาการเจ็บคลายตัว



**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ นอนหงายเหยียดขาตรง งอเข่าทั้งสองข้างขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างดึงเข่าให้ชิดอกมากที่สุด

ท่าที่ ๒ นอนหงายชันเข่า หมุนเอวให้หัวเข่าทั้งสองข้างแตะพื้นให้มากที่สุด ทั้งซ้ายและขวาโดยไม่ยกไหล่



**๕. อาการปวดหลัง** สาเหตุเกิดจากการนั่ง เวลานั่งเอวสะโพกหนึ่ง สักครู่หนึ่งเปลี่ยนมาเป็นเอาหลังนั่งแทนสะโพก ถ้าไม่อยากรปวดหลัง อย่าเผลอเอาหลังนั่งแทนสะโพก

**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ นั่งงอเข่าทั้งสองข้าง พับขาให้ฝ่าเท้าประกบกัน ใช้มือทั้งสองข้างจับที่น่องเท้าและใช้มือดันให้ส้นเท้าชิดเข้าหาฝ่าเท้า ก้มตัวให้คางแนบปลายเท้า



ท่าที่ ๒ นั่งขัดสมาธิใช้ซ้อมือขัดไว้เหนือหัวเข่าด้านตรงข้าม บิดลำตัวไปให้สุด

**๖. อาการปวดสะบัก** สาเหตุเกิดจากการเอี๊ยบของที่ไกลตัว

**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกข้างหนึ่ง ใช้มือจับปาด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างจับข้อศอกไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อมๆ กับดันข้อศอกเข้าหาตัวให้มากที่สุด



ท่าที่ ๒ นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกข้างหนึ่งไว้ด้านหลังของศีรษะ มืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อมๆ กับดึงซ้อมือลง

**๗. อาการปวดไหล่** เกิดจากสาเหตุในการเอี๊ยบของไกลตัวจนเส้นไทรักแร้ยึด ทำให้เกิดอาการปวดไหล่



**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบแนวบ่า

เกลียวคอ

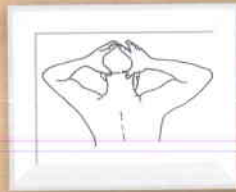
ท่าที่ ๒ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบบริเวณ



**๘. อาการปวดคอ** สาเหตุเกิดจากการก้ม เพย หรือการมองที่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้เกิดอาการปวดคอ

**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ ประสานมือเข้าด้วยกัน บริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดตามแนวเกลียวคอ



ท่าที่ ๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุดใต้ไรผม ๒ จุดพร้อมๆ กัน ด้วยแรงพอสมควร



**๙. อาการปวดศีรษะจากความเครียด** สาเหตุเกิดจากความเครียดและเกิดจากมองจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป

**การนวดตนเอง**

ท่าที่ ๑ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย กดพร้อมๆ กับขยับบนศีรษะแล้วลงมาบริเวณท้ายทอย ทำซ้ำๆ ๕-๑๐ ครั้ง



ผู้เขียนขอแนะนำว่าถ้าท่านนวดตนเองแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่ทุเลา ควรมาวัดกับหมอชำนาญการ หรือมาวัดที่คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ อาคาร ๘ ในวันเวลาราชการ วันจันทร์ถึงวันศุกร์

# นศ. ศิลปกรรมฯ มรภ.สงขลา ใช้ “ร่องรำทำงานศิลป์” ก้าวสู่มืออาชีพ

นักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ มรภ.สงขลา สวมบทที่เลี้ยง ถ่ายทอดความรู้จากห้องเรียน สู่ห้องมัธยม ในโครงการ “ร่องรำทำงานศิลป์” ครั้งที่ ๘ ฝึกทักษะความชำนาญหวังเป็นใบเบิกทางสู่ครูนาฏศิลป์มืออาชีพ

โครงการร่องรำทำงานศิลป์ โดยคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ ๘ แล้ว นายวิรัชศักดิ์ อักษรถึง คณบดีศิลปกรรมศาสตร์ มรภ.สงขลา กล่าวถึงความน่าสนใจของกิจกรรมในปีนี่ว่า แบ่งออกเป็น ๔ ศาสตร์ คือ นาฏศิลป์ ดนตรีไทย ดนตรีสากล และ ศิลปะ ถ่ายทอดความรู้โดยอาจารย์และนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ ถือเป็นเวทีฝึกซ้อมทักษะความสามารถของนักศึกษา เพื่อก้าวเข้าสู่ความเป็นมืออาชีพในอนาคต อีกทั้งยังเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างมหาวิทยาลัยกับโรงเรียนต่างๆ ในพื้นที่ รวมถึงเผยแพร่ศักยภาพของนักศึกษาและคณาจารย์ โดยมีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนในพื้นที่ จ.สงขลา ร่วมฝึกอบรบพร้อมลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งช่วยเปิดโลกทัศน์และส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนำไปสู่การพัฒนาทางความคิด

ภาวิณี รัตนพันธุ์ “น้องปลา” นักศึกษาชั้นปีที่ ๔



โปรแกรมวิชานาฏยรังสรรค์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มรภ.สงขลา หนึ่งในนักศึกษาที่เลี้ยงกิจกรรมร่องรำทำงานศิลป์ กล่าวว่า เข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็นปีแรก โดยช่วยดูแลน้องๆ ในการฝึกปฏิบัติรำวงมาตรฐาน อันเป็นเรื่องที่ตนถนัด บรรยายภาคการอบรมสนุกสนานมาก

น้องๆ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ซึ่งจุดเริ่มต้นของการเรียนศาสตร์นาฏศิลป์นั้น ในขณะที่เรียนระดับมัธยมศึกษา ได้เข้าร่วมชมรมนาฏศิลป์ คุณครูที่ฝึกสอนเป็นศิษย์เก่าโปรแกรมนาฏยรังสรรค์

มรภ.สงขลา นับเป็นแรงบันดาลใจเริ่มแรกในการตัดสินใจสมัครเรียนด้านนาฏศิลป์ และรู้สึกภูมิใจที่ได้เรียนในสิ่งที่ตนรัก มีความสุขทุกครั้งที่ได้รำรำ การเรียนนาฏศิลป์ก็เหมือนกับได้ก้าวไปสู่อีกโลกหนึ่ง อีกทั้งนาฏศิลป์ยังเป็นวิชาที่ฝึกสมาธิและความอดทนทำให้ตนเองได้รับโอกาสเดินทางไปร่วมเผยแพร่วัฒนธรรมการรำไทยไกลถึงต่างประเทศ นับเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต นอกจากนี้ ยังมีรายได้จากการแสดง ทำให้สามารถแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากทางบ้าน ไม่อยากให้เห็นรุ่นหลังหลงลืมรากเหง้าความเป็นไทย โดยเฉพาะวิชานาฏศิลป์ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ใกล้จะสูญหาย เนื่องจากมีผู้สนใจในสาขานี้ลดลงเรื่อยๆ ฉะนั้นจึงอยากเป็นตัวแทนเยาวชนร่วมสืบทอดให้ศาสตร์แขนงนี้อยู่คู่สังคมไทยตลอดไป

ด้าน อภิสสิทธิ์ รongเมือง “น้องแก๊งแก๊ง” นักศึกษาชั้น



ปีที่ ๔ โปรแกรมวิชานาฏยรังสรรค์ อีกคนหนึ่ง กล่าวถึงความรู้สึกหลังได้รับคัดเลือกให้เป็นหนึ่งในรุ่นพี่ที่ร่วมฝึกอบรบว่า รู้สึกเป็นเกียรติและดีใจมากที่ได้รับโอกาสในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการรำวงมาตรฐาน ๑๐ เพลง ให้น้องๆ รุ่นหลังที่มี

ใจรักด้านนาฏศิลป์ รำไทย อยากให้เยาวชนได้เรียนรู้และร่วมกันอนุรักษ์วิชานาฏศิลป์ ซึ่งจุดมุ่งหมายของตนเมื่อเรียนจบจากรั้วมหาวิทยาลัย ก็อยากเป็นคุณครูสอนวิชานาฏศิลป์ แม้สาขานี้จะ





ไม่มีใบรับรองวิชาชีพครู แต่จะไปเรียนเพิ่มเติม เพราะอยากมีส่วนร่วมถ่ายทอดวิชาภูมิศิลป์ให้แก่เยาวชนรุ่นหลังได้มีโอกาสได้เรียนรู้สืบต่อไป



**ณิชชากร เจริญสุข** “น้องนี่ล” นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ โปรแกรมวิชาดนตรีไทย กล่าวว่า เดิมทีเลือกเรียนดนตรีไทยตามเพื่อนๆ แต่หลังจากที่ได้เริ่มเรียนรู้ ก็รู้สึกหลงรักดนตรีไทยเป็นอย่างมาก เพราะดนตรีไทยเป็นสิ่งที่แสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี อีกทั้ง

คนในอดีตใช้ดนตรีในทุกกิจกรรมตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ปัจจุบันดนตรีไทยเริ่มหายไปจากสังคม เพราะถูกดนตรีสากลเข้ามาแทนที่ สังเกตเห็นได้จากงานพิธีการต่างๆ เช่น งานบวช งานศพ ที่ผู้คนมักใช้ดนตรีสมัยใหม่แทนการเล่นดนตรีไทยเช่นในอดีต เมื่อผู้ถ่ายทอดและผู้รับมีจำนวนน้อย อาจส่งผลให้ดนตรีไทยสูญหายไป ซึ่งคนที่เล่นดนตรีไทยในปัจจุบัน นอกจากจะเล่นเพราะใจรักแล้วยังมีส่วนสำคัญในการอนุรักษ์ศาสตร์แขนงนี้ให้ยังคงอยู่ และสามารถสืบทอดต่อไปยังลูกหลานได้



ขณะที่ **พัทธอนัย สัมฤทธิ์** “น้องบ๊ิก” นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ โปรแกรมวิชาดนตรีไทย เผยว่า เริ่มเรียนดนตรีตั้งแต่วัยประถม ศึกษา ทำให้รู้สึกรักและผูกพันกับดนตรีไทยตลอดมา เมื่อมีโอกาสได้เข้ามาศึกษาในโปรแกรมวิชาดนตรีไทย มรภ.สงขลา จึงประจักษ์ว่าปัจจุบันจำนวนคนที่สนใจศาสตร์ด้านนี้มีน้อยมาก เห็นได้จากจำนวนเพื่อนร่วมชั้นที่มีเพียง ๗ คนเท่านั้น ตนจึงอยากเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมอนุรักษ์ดนตรีไทย

ในส่วนของผู้เข้าร่วมอบรมด้านศิลปะอย่าง **ธีรภัทร เส็งบันทึก** “น้องเตี๊ยะ” นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



โรงเรียนเทศบาล ๔ กล่าวว่า ชื่นชอบในวิชาศิลปะ รู้สึกมีความสุขและผ่อนคลายเมื่อได้วาดภาพระบายสี ดังนั้น จึงได้เลือกอบรมกิจกรรมด้านศิลปะ ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการวาดภาพและระบายสี จากอาจารย์และพี่ๆ นักศึกษา โดยตนเองและเพื่อนๆ จากต่างโรงเรียนได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงาน ฝึกการคิดและจินตนาการ

โครงการรื้อร่ำทำงานศิลป์ เป็นการเรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติจริง ทำให้นักศึกษาของ มรภ.สงขลา และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ สามารถคิดประยุกต์สร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ทั้งยังเป็นทักษะติดตัวสำหรับนำไปใช้นอกรั้วมหาวิทยาลัยในอนาคต







## ๑. บันทึกเทปถวายพระพรแม่แผ่นดิน

รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ร่วมบันทึกเทปถวายพระพร เนื่องในวันแม่แห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ สถานีโทรทัศน์ NBT อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา



## ๒. Big Cleaning Day ครั้งที่ ๒

อาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ร่วมทำความสะอาดมหาวิทยาลัย ในโครงการ Big Cleaning Day ครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ บริเวณรอบมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เนื่องจากอาคารสถานที่ สภาพแวดล้อมที่สวยงาม สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงาน และการเรียนรู้ของนักศึกษา ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของบุคลากร นักศึกษา ตลอดจนสร้างความประทับใจให้กับบุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการหรือติดต่อประสานงาน



## ๓. ตรวจเยี่ยมบ้านนักศึกษา

หน่วยกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ตรวจเยี่ยมบ้านนักศึกษากองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๖ ครั้งที่ ๒ ในโครงการ "มอบความห่วงใย ใส่ใจดูแลผู้กู้ยืมเพื่อการศึกษา" เมื่อวันที่ ๙-๑๓ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ภายในเขตพื้นที่จังหวัดสงขลา



## ๔. พิธีกรงานกาชาด

เจ้าหน้าที่สถานีวิทยุเพื่อการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา FM.๑๐๕.๗๕ MHz. และนักศึกษา เป็นพิธีกรงานกาชาดจังหวัดสงขลา ประจำปี ๒๕๕๗ เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ สระบัว แหลมสมิหลา อ.เมือง จ.สงขลา



## ๕. แข่งขันกีฬาซี ร.ร.สาธิตฯ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดการแข่งขันกีฬานักเรียน ประจำปี ๒๕๕๗ โดยมี ผศ.อดุลย์ หวังจิ ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



## ๖. เตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ ภาคปกติ

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการเตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ ภาคปกติและประชุมผู้ปกครอง ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ โดยมี รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กล่าวต้อนรับผู้ปกครอง ผศ.อ้อยทิพย์ พลศิริ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ กล่าวต้อนรับนักศึกษาใหม่ พร้อมด้วยการบรรยายจากวิทยากรชื่อดัง ศุ บุญเลี้ยง และ อาจารย์ชัชฌิ์ชัย อธิเกียรติ เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ที่ผ่านมา หอประชุมเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา





## ๗. ประชุมเตรียมความพร้อมพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำโดย ผศ.ดร. บุษมณี ยีหมะ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ ประชุมร่วมกับสำนักงานราชเลขาธิการในพระองค์ ๙๐๔ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมความพร้อมพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จ การศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภาคใต้ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



## ๑๐. คำนึงความสุขให้ประชาชน

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม คำนึงความสุขให้กับประชาชน เดินรณรงค์สร้างความปรองดองสมานฉันท์ จัดโดย จ.สงขลา ร่วมกับเทศบาลเมืองเขา루ปร่าง เมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน ที่ผ่านมา



## ๘. ร่วมกิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติด

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ร่วมกับเครือข่ายอุดมศึกษาด้านยาเสพติด ภาคใต้ตอนล่าง พร้อมด้วยตัวแทนนักศึกษาจาก ๕ มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย และ มหาวิทยาลัยทักษิณ ร่วมกิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติด จ.สงขลา เมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ถนนคนเดิน เทศบาลนครสงขลา



## ๑๑.อบรมใช้งาน Google App

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมกับบริษัท Google ประเทศไทย จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การใช้งาน Google App for Education” ให้แก่อาจารย์และนักศึกษา ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เมื่อวันที่ ๒๑-๒๒ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ๒๐๑ ชั้น ๒ อาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



## ๙. อบรมเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

โปรแกรมวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน โดยมี ผศ.จรูญศักดิ์ บุญญาพิทักษ์ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เป็นประธานในพิธีเปิด และมีประชาชน ต.เกาะแก้ว เข้าร่วมโครงการฯ เมื่อวันที่ ๒๕-๒๖ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ เทศบาลตำบลเกาะแก้ว อ.เมือง จ.สงขลา



## ๑๒. อบรมการวิจัยสำหรับครู

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การวิจัยสำหรับครู” ให้แก่คณะครูโรงเรียน สพป.สงขลา ๓ โดยมีอาจารย์โปรแกรมวิชาวัดผลการศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ร่วมเป็นวิทยากร เมื่อวันที่ ๒๐-๒๑ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุม ๑ (๕-๑๐๕) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา





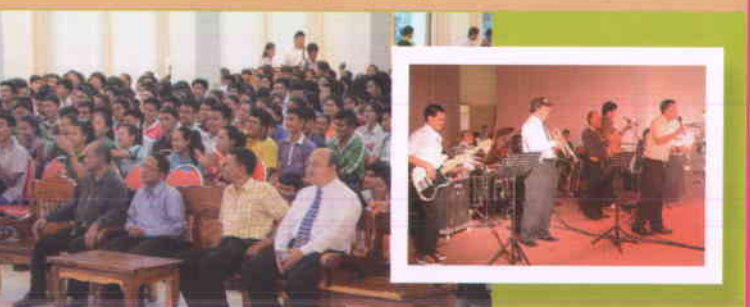
### ๑๓. สมโภชและถวายเทียนพรรษา

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ร่วมกับกองพัฒนานักศึกษา จัดพิธีสมโภชเทียนพรรษา ณ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม และถวายเทียนพรรษา ณ วัดเขาแก้ว ต.เขารูปข้าง อ.เมือง จ.สงขลา เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ที่ผ่านมา



### ๑๔. ทำแผนยุทธศาสตร์พัฒนานักศึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนกลยุทธ์พัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พ.ศ.๒๕๕๗-๒๕๖๐ ตามนโยบายด้านการพัฒนานักศึกษา คือ เน้นพหุวัฒนธรรม นำวิถีประชาธิปไตย ผักใฝ่สันติภาพ โดยมี รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมภูมิพัฒนา กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



### ๑๕. ราชภัฏร่วมจิต ฝ่าวิกฤตไฟฟ้า

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจัดกิจกรรม “ราชภัฏร่วมจิต ฝ่าวิกฤตไฟฟ้า” โดยมีการแสดงดนตรีของคณะผู้บริหาร คณาจารย์ นักศึกษา และศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ที่ผ่านมา หอประชุม ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



### ๑๖. ทวนสอบผลสัมฤทธิ์และประเมินคุณภาพหลักสูตร

สำนักงานส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การทวนสอบผลสัมฤทธิ์และการประเมินคุณภาพหลักสูตรตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๒” เมื่อวันที่ ๑๒-๑๓ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุม ๓ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



### ๑๗. อบรมยุทธศาสตร์บริหารงานวิชาการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ยุทธศาสตร์ในการบริหารงานวิชาการ” เมื่อวันที่ ๓-๔ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ โรงแรมปากเมง รีสอร์ท จ.ตรัง



### ๑๘. พัฒนาครูสู่ความเป็นครูมืออาชีพ

ศูนย์พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการ “พัฒนาครูสู่ความเป็นครูมืออาชีพ” โดยมี รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา บรรยายเรื่อง การเป็นครูให้ถึงความเป็นครู ดร.ดิเรก พรสีมา ที่ปรึกษาสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ด้านมาตรฐานวิชาชีพ บรรยายเรื่อง แนวทางการพัฒนาครูสู่ความเป็นครูมืออาชีพของไทยในทศวรรษใหม่ ให้แก่นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ โรงแรมราชวังมงคลา สงขลา เมอร์เมด





### ๑๙. ประชุมโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำโดย ดร.ภวิกา บุญยพิพัฒน์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ และ ดร.ไพบุลย์ นवलนิล รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา จัดประชุมโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา : มหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ครั้งที่ ๒/๒๕๕๗ เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทุ่งหวัง อ.เมือง จ.สงขลา



### ๒๐. พัฒนาศักยภาพอาจารย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสอน

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนาศักยภาพอาจารย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสอน” เมื่อวันที่ ๒๑-๒๓ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ หอประชุม ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมี รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นประธานในพิธีเปิด



### ๒๑. ปารีฉัตรร่วมใจ ปันน้ำใจให้น้อง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำโดย ดร.ไพบุลย์ นवलนิล รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา และ ผศ.ดร.บุษกรีย์ ยีหะ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ นักศึกษา นำหนังสือ เครื่องเขียน วัสดุสำนักงาน อุปกรณ์กีฬา มอบให้แก่นักเรียนโรงเรียนนิคมพัฒนาฝั่ง ๒๐ อ.มะนัง จ.สตูล ในโครงการปารีฉัตรร่วมใจ ปันน้ำใจให้น้อง เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ที่ผ่านมา



### ๒๒. อบรมเขียนหนังสือราชการฯ

งานธุรการและสารบรรณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเขียนหนังสือราชการและรายงานการประชุม” ให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยวิทยากร อาจารย์เอื้อนจิตร สัมมา และ ผศ.นิตยา รัญญาณิษฐ์ เมื่อวันที่ ๑๗-๑๘ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๔ อาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



### ๒๓. พัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน

กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนหลักสูตร “การปฏิบัติงานด้านการเงินการคลัง” โดยวิทยากร นางสาวปณิตตา ไซติช่วง นักวิชาการเงินและชำนาญการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และ รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๔ อาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



### ๒๔. รับโล่ประกาศเกียรติคุณ

นายโอภาส อิสโม ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณ จากสำนักงานวัฒนธรรม จ.สงขลา ในฐานะหน่วยงานที่ให้การส่งเสริม อนุรักษ์ สืบทอด การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ โรงแรม วิวา อ.เมือง จ.สงขลา



# คณะครุศาสตร์ มรภ.สงขลา พัฒนาภาษาอังกฤษครูประถมสู่สังคมอาเซียน

คณะครุศาสตร์ มรภ.สงขลา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาภาษาอังกฤษครูประถมศึกษาสู่สังคมอาเซียน ตีพิมพ์ทักษะด้านการออกเสียง หวังสร้างความแข็งแกร่งทางวิชาการ และเพิ่มศักยภาพบุคลากรครู ให้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษยิ่งขึ้น

ผศ.เปรมใจ เอื้ออังกูร คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) เปิดเผยถึงโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาภาษาอังกฤษครูประถมศึกษาสู่สังคมอาเซียน ว่า จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๔ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ห้อง ๕-๑๐๕ คณะครุศาสตร์ มรภ.สงขลา โดยมี ผศ.เพียงใจ ผลโภค, อาจารย์เสริมศรี ฤทธาภิรมย์ และ Mr. Kevin Mashall อาจารย์โปรแกรมวิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ คณะครุศาสตร์ มรภ.สงขลา ร่วมเป็นวิทยากร เนื่องจากเล็งเห็นว่าภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากลที่คนไทยจำนวนมากคุ้นเคย ในปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่มีโอกาสสัมผัสกับภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันจากสื่อต่างๆ อาทิ ตำรา หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ และนับตั้งแต่คนไทยได้รู้จักภาษาอังกฤษเมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน จนกระทั่งจบการศึกษา แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังมีข้อบกพร่องในการใช้ภาษาอังกฤษโดยเฉพาะในด้านการออกเสียง (pronunciation) อาจเป็นเพราะได้เรียนรู้แต่กฎเกณฑ์ด้านไวยากรณ์ และการเพิ่มพูนคำศัพท์ แต่ไม่ได้รับการฝึกฝนการออกเสียงภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง การสื่อความหมายด้วยภาษาอังกฤษให้ได้ผลดีนั้น ไม่ควรจะละเลยทักษะด้านการออกเสียง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสำหรับคนไทยเมื่อต้องออกเสียงนั้นๆ

ผศ.เปรมใจ กล่าวว่า โฟนิคส์ (Phonics) มีความสัมพันธ์กับทักษะในการเรียนภาษาอังกฤษทุกทักษะ ไม่ว่าจะเป็น ฟัง พูด อ่าน เขียน และสะกดคำ ซึ่งเมื่อผู้เรียนแยกแยะหน่วยเสียงเป็นจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเวลาฟังเจ้าของภาษาพูด ทำให้สามารถพูดโต้ตอบได้ เมื่อผู้เรียนพบคำใหม่ก็ใช้หลักแยกแยะหน่วยเสียงอ่านได้ เมื่อผู้เรียนอ่านได้ ก็จะสามารถเขียนคำตามที่ได้อ่านได้ นอกจากนี้ ผลการวิจัยของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กในประเทศอังกฤษ ระบุว่าเด็กที่เรียนรู้ด้วยหลักสูตรโฟนิคส์ สามารถอ่านและผสมตัวอักษรได้ดีกว่าเด็กที่เรียนหลักสูตรธรรมชาติอย่างชัดเจน อีกทั้งการเรียนอ่านเขียนแบบโฟนิคส์ ยังเสริมสร้างและพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษของเด็กให้มีประสิทธิภาพและรวดเร็วมากกว่าการเรียนแบบทั่วไป คณะครุศาสตร์ มรภ.สงขลา จึงได้จัดโครงการดังกล่าวให้แก่ครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษ ระดับประถมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลาเขต ๓ เพื่อให้ครูผู้สอนภาษาอังกฤษได้รับการพัฒนา และปรับปรุงการออกเสียงภาษาอังกฤษให้ดีขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดและพัฒนาผู้เรียนของตนเองได้ ทั้งนี้ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งทางวิชาการและเพิ่มศักยภาพให้กับบุคลากรครูของประเทศชาติ ให้มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้น



## มรภ.สงขลา จัดเสวนาเกษตรวิจัย

คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา จัดประชุมเสวนาเกษตรวิจัย หวังสร้างแรงจูงใจบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน ผลิตงานวิจัยคุณภาพ

ดร.ครวญ บัวศิริ คณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) เปิดเผยถึงโครงการประชุมเสวนาเกษตรวิจัย จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๔ มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุม ๖๒-๓๐๑ ชั้น ๓ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา ว่า มีเป้าหมายหลักในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานวิจัยสาขาต่างๆ ของคณะเทคโนโลยีการเกษตร ตลอดจนสร้างแรงจูงใจในการทำวิจัย โดยมีบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๐ คน ซึ่งการวิจัยถือเป็นพันธกิจหนึ่งของคณะเทคโนโลยีการเกษตร ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยของคณะฯ ดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง บุคลากรในคณะควรตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ในด้านวิจัย และดำเนินการสร้างวัฒนธรรมวิจัยในองค์กรให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน

สำหรับหลักสูตรและหัวข้อในการฝึกอบรม ประกอบด้วย หัวข้อเรื่อง “Management of post-harvest disease in tropical fruits” โดย Dr.Karthikeyan Venkatachalam Faculty of Science and Industrial Technology Prince of Songkhla University Surat Thani Campus เสวนางานวิจัยในสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ เรื่อง “Root-to-shoot Translocation of Alkaloids is Domi-



nantly Suppressed in Nicotiana glauca” โดย ดร.ภัทรพร ภัคดิฉนวน โปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา เสวนาเรื่อง “การศึกษาการปลูก และการให้ผลผลิตของข้าวเหนียวดำพันธุ์พื้นเมืองในเขต อ.คลองหอยโข่ง และ อ.สิงหนคร จ.สงขลา” โดย ดร.อมรรัตน์ ชุมทอง โปรแกรมวิชาเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา เสวนาเรื่อง “Effect of Ageing on the Changes of Rice Quality” โดย ดร.อิทธิพร แก้วเพ็ง โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา เสวนางานวิจัยในสาขาวิชาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ เรื่อง “ปริมาณกากถั่วเหลืองทดแทนปลาป่นในอาหารส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตและการสะสมกรดไขมัน EPA และ DHA ของปลาดุกลำพัน (Clarias nieuhofii)” โดย ดร.ทองศักดิ์ ธนทอง โปรแกรมวิชาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มรภ.สงขลา ซึ่งผลที่ได้จากโครงการนี้ คาดว่าจะช่วยสร้างแรงจูงใจให้มีการทำวิจัยของบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนเพิ่มมากขึ้น







# มรภ.สงขลา

## จับมือสหภาพทูตอเมริกา-AUA

### ติวเทคนิคสอบภาษาอังกฤษต่อ “ป.เอก”



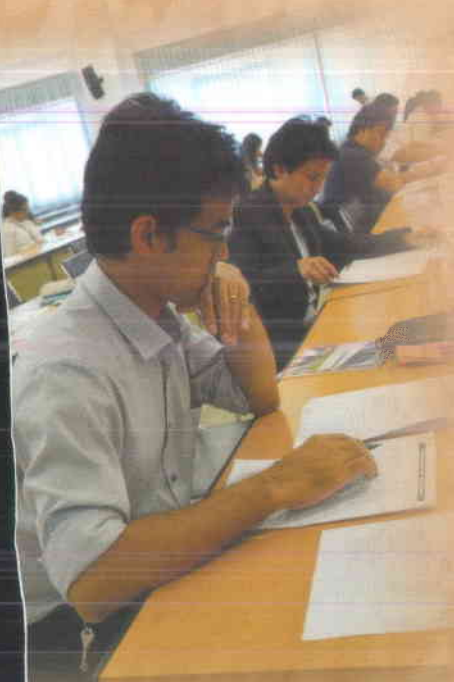
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มรภ.สงขลา ร่วมกับสถานเอกอัครราชทูตอเมริกา และ AUA จัดโครงการพัฒนาศักยภาพอาจารย์เพื่อการศึกษาต่อ สอบวัดระดับความรู้และบรรยายเทคนิคการสอบภาษาอังกฤษ ตั้งเป้าเพิ่มศักยภาพอาจารย์เพื่อศึกษาต่อปริญญาเอก

**ดร.พิพัฒน์ ลิ้มปะนะพิทยากร** คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) เปิดเผยถึงโครงการพัฒนาศักยภาพอาจารย์เพื่อการศึกษาต่อปริญญาเอก ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ที่ผ่านมา ศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มรภ.สงขลา ว่า จากความสำเร็จความต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาเอกของอาจารย์ และบุคลากร ภายในคณะวิทยาศาสตร์ฯ มรภ.สงขลา พบว่ามีผู้สนใจจะศึกษาต่อในประเทศและต่างประเทศจำนวนหนึ่ง อย่างไรก็ตามมีอาจารย์และบุคลากรจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่ทราบถึงวิธีการเตรียมความพร้อมที่จะศึกษาต่อ ที่สำคัญการเตรียมความพร้อมการสอบวัดระดับความรู้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นข้อกำหนดที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพิจารณารับ

นักศึกษาทั้งในและต่างประเทศทางคณะฯ จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพอาจารย์เพื่อการศึกษาต่อขึ้น โดยเน้นการเตรียมตัวด้านภาษา เพื่อให้อาจารย์ และบุคลากรสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่สนใจเข้าร่วมฟังการบรรยายจากวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์เป็นผู้ให้คำแนะนำ

ด้าน **ดร.พลพัฒน์ รวมเจริญ** ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มรภ.สงขลา ผู้รับผิดชอบโครงการกล่าวว่า กิจกรรมในโครงการประกอบด้วย การจัดสอบวัดระดับ

ความรู้ภาษาอังกฤษ และบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการสอบภาษาอังกฤษ ตลอดจนขั้นตอนในการติดต่อมหาวิทยาลัย โดยสถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา และ AUA เสวนาเรื่องการพัฒนาศักยภาพ และการเตรียมความพร้อมเพื่อการศึกษาต่อ โดย **ดร.วรมย์ญลิน ทิพย์มณี** อาจารย์คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งสำเร็จการศึกษา จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ และ **นายอรสูริ วัฒนพฤกษ์สุวรรณ** อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้รับทุนการศึกษา และกำลังจะเดินทางไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา โดยมีอาจารย์จากคณะวิทยาศาสตร์ฯ และคณะอื่นๆ ของ มรภ.สงขลา ตลอดจนอาจารย์และนักศึกษาจากหน่วยงานภายนอก เช่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าร่วมโครงการ



ข่าวจกกรม

ป.เอก





# นักศึกษารางวัลดีพระราขทาน ปี ๕๖ เกียรติยศสูงสุดของชีวิต 'อภิเชษฐ์ เครือฉันทร์'



“รางวัลพระราขทานถือเป็นเกียรติยศและศักดิ์ศรีสูงสุดของชีวิตนักเรียนนักศึกษา นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม และเป็นความภาคภูมิใจอย่างสูงที่สุด ที่กระผมได้รับการพิจารณาคัดเลือกให้ได้รับรางวัลพระราขทาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยิ่งความปลื้มปิติมาสู่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พร้อมด้วยตระกูลของกระผม”

“อภิเชษฐ์ เครือฉันทร์” นักศึกษาโปรแกรมวิชาดนตรีไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) สะท้อนถึงความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับรางวัลพระราขทาน ซึ่งตัวเขาได้น้อมนำ พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานแก่ผู้สำเร็จการศึกษาโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕ ความว่า “การทำความดีนั้นยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่ายจะเข้ามาแทนที่ และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลังในการสร้างเสริมและสะสมความดี” มาใส่เกล้าใส่กระหม่อม ย้ำเตือนจิตใจในการใช้ชีวิตนักศึกษาตลอดมา และจะดำรงตนเป็นคนดี เทิดทูนไว้ซึ่งสถาบัน ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ตลอดไป ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ด้วยผลงานอันโดดเด่นของ อภิเชษฐ์ เครือฉันทร์ ส่งผลให้เขาได้รับรางวัลต่างๆ มากมาย ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ ตัวอย่างเช่น เป็นผู้แทนประเทศไทย/ผู้แทนเยาวชนไทย เผยแพร่วัฒนธรรมระดับนานาชาติ อาทิ ประเทศตุรกี ประเทศลาว และประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนานาชาติกับประเทศไทย นับว่าเป็นการก่อให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางและสร้างชื่อเสียงอย่างมากต่อประเทศชาติ นอกจากนี้ ยังได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการ “ค่ายผู้นำเยาวชนดีเด่นสร้างชาติ” สานสัมพันธ์ ไทย-ลาว เยาวชนแห่งอาเซียน ณ มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ระหว่างวันที่ ๔-๘ กันยายน ๒๕๕๖ โดยสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทยไปเผยแพร่วัฒนธรรมระดับนานาชาติ ณ เมืองเมอร์ชิน ประเทศตุรกี ระหว่างวันที่ ๑๔-๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ซึ่งมีประเทศเข้าร่วมทั้งหมดกว่า ๓๐ ประเทศ ได้รับคัดเลือกเข้าร่วม “โครงการสายสัมพันธ์ ไทย-อินโดนีเซีย เฉลิมพระเกียรติ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕” โดยความร่วมมือระหว่างประเทศอินโดนีเซีย และ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ เป็นต้น







ไม่เพียงเท่านั้น อภิเชษฐ์ ยังสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัย จังหวัด และประเทศชาติ โดยได้รับการยอมรับยกย่องจากมหาวิทยาลัย และสังคมภายนอกทั่วไป ซึ่งไม่นานมานี้เองเขาได้รับพระราชทาน รางวัลเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ สาขาศิลปวัฒนธรรม ปี ๒๕๕๖ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ เสด็จแทนพระองค์ใน การพระราชทานเกียรติเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ในวันเยาวชนแห่งชาติ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖ ตลอดจนได้รับรางวัลเยาวชนดีเด่น สภากลางคองสภคราะห์ แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี ๒๕๕๖ ในวันเยาวชนแห่งชาติ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖ รางวัลเยาวชนดีเด่นด้านศาสนาและจริยธรรม ปี ๒๕๕๕ จากสำนักนายกรัฐมนตรี วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ ลี้กสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล รางวัลผู้มีควมประพฤติดี ปี ๒๕๕๕ จากพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕ รางวัลต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน ปี ๒๕๕๒ จาก กระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒

รางวัลที่กล่าวข้างต้นนั้น เป็นรางวัลดีเด่นระดับชาติ ที่ช่วยบ่มเพาะ ประสบการณ์และความภาคภูมิใจให้กับ อภิเชษฐ์ เครือจันทร์ ได้เป็นอย่างดี ยิ่งไม่รวมถึงรางวัลระดับจังหวัดและระดับมหาวิทยาลัย ที่กวาดมา แล้วมากมาย อาทิ รางวัลเยาวชนดีเด่นจังหวัดสงขลา ปี ๒๕๕๖ จาก จังหวัดสงขลา วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๖ รางวัลเยาวชนดีเด่นจังหวัดสงขลา ปี ๒๕๕๕ จากจังหวัดสงขลา วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕ รางวัล นักศึกษาทุนมูลนิธิพลเอกเปรม ดินสุสานนท์ ดีเด่น จากสมาคมมูลนิธิ พลเอก เปรม ดินสุสานนท์ ปี ๒๕๕๖ รางวัลผู้นำนักศึกษากิจกรรมดีเด่น ปี ๒๕๕๖ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ รางวัลคนดีในดวงใจ ปี ๒๕๕๔ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๕ สำหรับประวัติของ อภิเชษฐ์ เครือจันทร์ มีบิดาชื่อ นายศุภชัย เครือจันทร์ อาชีพค้าขาย มารดาชื่อ นางยุภาพร พลเดช อาชีพเกษตรกร ที่อยู่ เลขที่ ๓๔/๓ หมู่ที่ ๗ ต.พุดเตียว อ.เขาพนม จ.กระบี่

ด้าน ผศ.ดร.บุมอริ ยีหมะ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาการศึกษา มรภ.สงขลา กล่าวว่า นักศึกษารางวัลพระราชทาน แบ่งรางวัลออกเป็น ๓ ระดับ คือ มหาวิทยาลัยขนาดเล็ก มหาวิทยาลัยขนาดกลาง และมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ ซึ่ง มรภ.สงขลา จัดเป็นมหาวิทยาลัยขนาดกลาง มีนักศึกษา ไมเกิน ๑๒,๐๐๐ คน (ไม่รวม กศ.บ.ป.) โดยเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือก เบื้องต้น หลักๆ จะดูจากสิ่งที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย คือ เป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ ผลการเรียนเป็นอย่างดี ไร้ดำเนินชีวิต ลักษณะไหน ประครองชีวิตในสภาวะที่ยากลำบากอย่างไร และได้ทำกิจกรรม สาธารณะที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์เช่นไรบ้าง ซึ่งจากที่ได้ร่วม เป็นหนึ่งในคณะกรรมการตัดสินก็พอจับประเด็นได้ถึงเกณฑ์หลักๆ ที่คณะกรรมการใช้ในการพิจารณาตัดสิน กล่าวคือ ผู้ที่ได้อรางวัลนักศึกษา พระราชทาน ต้องสร้างผลงานต่อสังคมในระดับสูง และมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก พอสมควร อาจไม่ต้องถึงรางวัลระดับชาติก็ได้ ที่สำคัญต้องสร้างประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งรางวัลนักศึกษาพระราชทานจะเป็นตัวจุด ประกายให้กับทาง คณะต่างๆ สามารถสร้างนักศึกษาให้ไปถึงรางวัล นักศึกษาพระราชทาน

ที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า มรภ.สงขลา ได้รับรางวัลนักศึกษาพระราชทาน อย่างต่อเนื่องเกือบทุกปี อันเนื่องมาจากเรามีการเตรียมการจากทางคณะ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาแล้วนับว่ายังไม่เพียงพอ อยากให้คณะต่างๆ มีความตื่นตัวมากขึ้นที่จะเตรียมนักศึกษา แม้ มรภ.สงขลา จะได้รับรางวัล มาโดยตลอด แต่จำนวนนักศึกษาที่เข้ารับการศึกษา แม้ มรภ.สงขลา จะได้รับรางวัล มาโดยตลอด แต่จำนวนนักศึกษาที่เข้ารับการศึกษา ยังมีไม่มาก ซึ่งใน การรับสมัครจะให้นักศึกษาที่คิดว่าตนเองมีคุณสมบัติสมัครเข้ารับ การพิจารณาจากคณะกรรมการของมหาวิทยาลัย เข้ารับการสัมภาษณ์และ นำเสนอผลงาน แต่ผู้สมัครยังมีจำนวนน้อย จึงอยากให้นักศึกษาเข้ามาสมัครให้มากขึ้น ทั้งนี้ ทางคณะและอาจารย์ที่ปรึกษา ก็ต้อง ช่วยกันผลักดันด้วย อยากเชิญชวนผู้บริหาร คณะอาจารย์ที่ปรึกษา ให้ส่งนักศึกษาเข้ารับ การคัดเลือก โดยอย่าคิดว่าตนเองด้อยกว่า คนอื่น ขอให้มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของ ตนเอง

เพราะไม่แน่ว่าเพชรเม็ดต่อไปที่จะ เจิดจรัสในนามนักศึกษพระราชทาน อาจเป็น นักศึกษาของ มรภ.สงขลา คณะใดคณะหนึ่ง ก็เป็นไปได้





# มีอะไร... ในค่ายพัฒนาผลงานวิชาการ



หากเปรียบเทียบการทำผลงานทางวิชาการเป็น  
เสมือนบ้าน สิ่งที่สะท้อนความสำเร็จนั้นคือหลักฐานเชิง  
ประจักษ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ผสมกับทัศนคติดี  
แสดงออกมาเป็นเสาบ้านหลายๆ เสา ซึ่งจะทำให้บ้าน  
ตระหง่านยืน...

ประโยคที่ย้ำความสำคัญของผลงานทางวิชาการ ซึ่งจะนำไป  
สู่ความสำเร็จของการขอตำแหน่งทางวิชาการ โดยท่านอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา **รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธ์** ได้กล่าวไว้  
ในตอนที่ท่านให้เกียรติเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายพัฒนา  
ผลงานทางวิชาการ ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์  
และศาสตราจารย์ ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๗ มิถุนายน และ ๓๐  
มิถุนายน-๒ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายพัฒนาผลงานทางวิชาการ  
ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และ ศาสตราจารย์  
จัดขึ้นต่อเนื่องตามแผนพัฒนาอาจารย์ให้มีตำแหน่งทางวิชาการ ซึ่ง  
**ผศ.อ้อยทิพย์ พลศรี** รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และ **ผศ.ณัฐมน  
เสมือนคิด** ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพ มุ่งหวังไว้ว่า  
กิจกรรมโครงการนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตำแหน่งทาง  
วิชาการของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ให้เกิดผลอย่าง  
เป็นรูปธรรม เนื่องจากมีกิจกรรมที่หลากหลายในการกระตุ้นให้  
คณาจารย์สร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการตามถนัดได้เป็นอย่างดี

ทั้งนี้ กิจกรรมเริ่มต้นวันแรกท่านวิทยากรต้นแบบในการทำ  
ผลงานทางวิชาการที่ถือว่าเป็นแนวใหม่ มาร่วมเสวนาแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้พร้อมให้แนวปฏิบัติในการทำผลงานทางวิชาการ  
โดย **ผศ.ธนภัทร ยีชะเด** ที่เป็นต้นแบบด้านการทำเอกสาร  
ประกอบการสอนที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบ PowerPoint และ  
**รศ.กิตติ ตันไทย** ซึ่งท่านเป็นตัวอย่างด้านการผลิตตำราระดับ  
ดีเยี่ยมในการขอตำแหน่งตำแหน่งทางวิชาการ

นอกจากนี้ ในระหว่างการคร่ำเคร่งกับการผลิตผลงาน  
ทางวิชาการให้มีคุณภาพ ตลอดระยะเวลาถึง ๘ วันนั้น คณะ  
กรรมการพัฒนาวิชาการ ได้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปร่วม  
เสวนา ตรวจสอบ และประเมินพัฒนาการ รวมทั้งร่วมแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้อย่างทั่วถึง ทำให้บรรยากาศคลายความตึงเครียดได้เป็น  
อย่างดี และในการดำเนินกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
ค่ายพัฒนาตำแหน่งทางวิชาการ ในครั้งนี้ นับเป็นความโชคดี  
อีกครั้งของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ได้รับเกียรติจากผู้ทรง  
คุณวุฒิ คณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการที่ได้รับร่วม  
เสวนาในบรรยากาศเป็นกันเองอย่างหาโอกาสได้ยาก โดย  
ระหว่างการเสวนาท่านผู้ทรงคุณวุฒิก็มีประเด็นที่น่าสนใจ  
หลากหลายประเด็น ซึ่งแต่ละท่านได้ถ่ายทอดประสบการณ์





ด้านวิชาการที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงทั้งสิ้น โดยแต่ละท่านก็ไม่ลืมที่จะกล่าวให้กำลังใจเพื่อความสำเร็จในการทำผลงานทางวิชาการ ซึ่งขอยกมาถ่ายทอดความประทับใจในบางวลี-บางช่วง-บางตอน ของการเสวนา โดยเริ่มจาก **ศาสตราจารย์ ดร.วินัย ประถมพิภักฎณ์** ประธานคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ซึ่งท่านมักจะเป็นผู้เปิดประเด็นด้วยเทคนิคเฉพาะตัวที่มักทำให้ผู้ร่วมโครงการ ผู้อยู่ในเหตุการณ์ กระทั่งถึงผู้อยู่ในบริเวณนั้นอมยิ้มเสมอ และสิ่งสำคัญที่ท่านมองว่าเป็นปัจจัยของความสำเร็จในการทำผลงานทางวิชาการ คือ การเตรียมความพร้อมให้กับตัวเอง ซึ่ง **ศาสตราจารย์ ดร.เสาวภา อังสุภานิช** ท่านเสริมในทิศทางเดียวกัน พร้อมให้การแนะนำเกี่ยวกับการตีพิมพ์ผลงานจนท้ายที่สุด ผลงานจะถูกคัดเลือกตีพิมพ์หรือไม่ก็ต้องอยู่ที่คุณภาพของผลงาน นั่นก็คือ การเริ่มต้นที่ดี เป็นก้าวย่างแรกที่ดี นั่นเอง

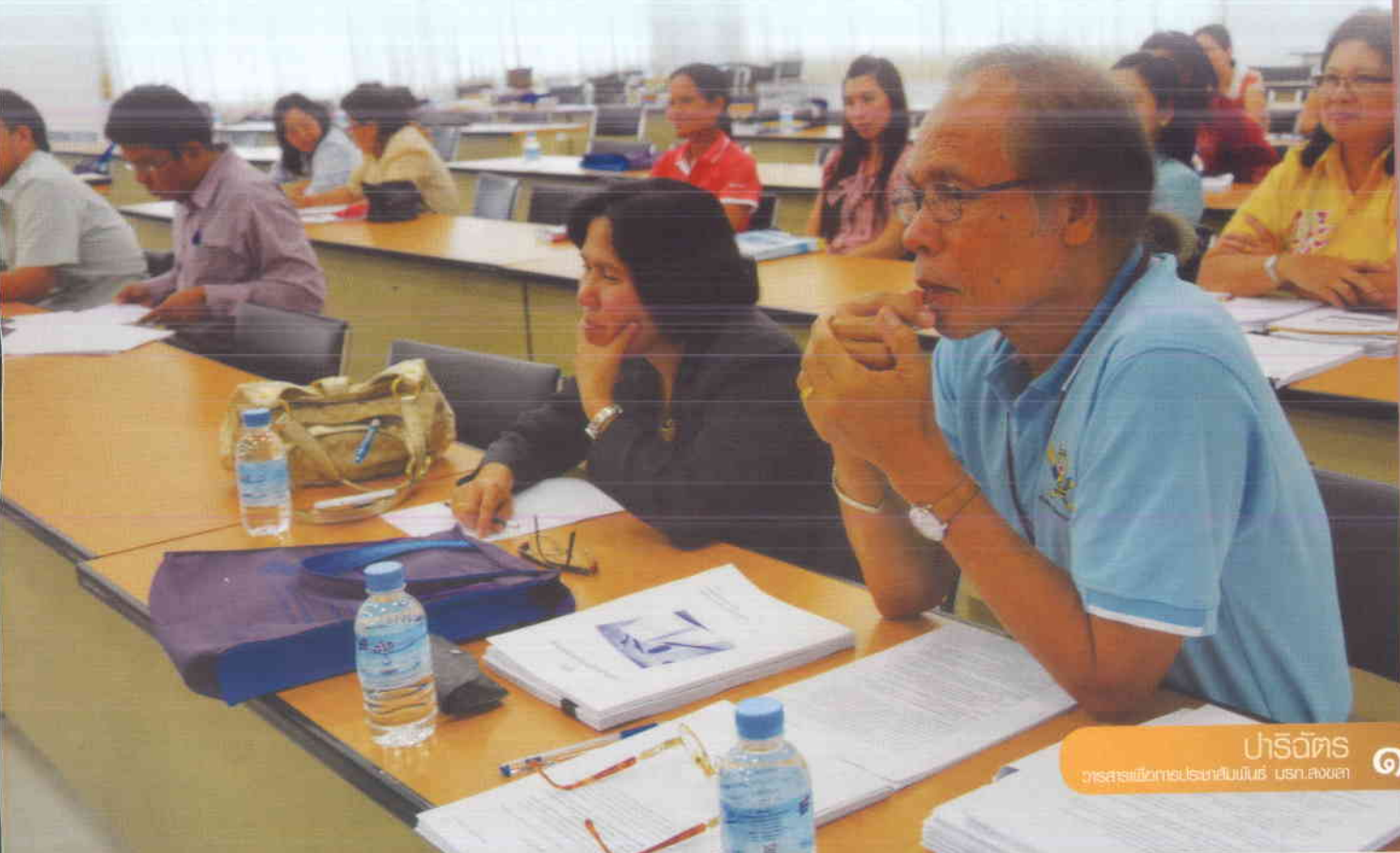
และสำหรับการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างซึ่ง **ศาสตราจารย์ ดร.วิภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา** ได้กล่าวไว้ คือ ผลงานทางวิชาการซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนที่ทำงานสายวิชาการ การพัฒนาผลงานจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำเป็นกิจวัตร โดย **ศาสตราจารย์ พวงเพ็ญ ศิริรักษ์** กล่าวเสริมว่า การเลือกศาสตร์เพื่อผลิตผลงานทางวิชาการเพื่อการขอกำหนดตำแหน่งฯ นั้นจะต้องเป็นศาสตร์ใดแขนงนั้นตลอดไป ทั้งนี้ **ศาสตราจารย์ ดร.ครองชัย หัตถา** ได้กล่าวว่าการพัฒนาผลงานทางวิชาการเป็นสิ่งละเอียดอ่อน เพียงแค่สลับปรับเปลี่ยนชื่อ-ตำแหน่งค่าของผลงาน ก็อาจทำให้กลายเป็นศาสตร์อีกแขนงได้เช่นกัน และ **ศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย ไวยาพัฒน์นกร** ท่านได้กล่าวไว้หลายประเด็นเกี่ยวกับการทำผลงานทางวิชาการ ในแง่ที่ขาดแคลนผู้ทรงคุณวุฒิในการอ่านผลงาน ซึ่งเป็นความท้าทายที่ชี้ให้เห็นว่าอนาคตเราจะสามารถลดภาวะขาดแคลนนี้ได้หากว่าเรามีความกล้าที่จะทำ นอกจากประเด็นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีประเด็นต่างๆ มากมายที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้ร่วมเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้และ



ถ่ายทอดปัญหาเพื่อหาทางปรับแก้พัฒนากับท่านผู้ทรงคุณวุฒิอย่างเป็นกันเอง และที่สำคัญตลอดระยะที่ดำเนินกิจกรรมการเสวนานั้น ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านแสดงความชื่นชมต่อคณาจารย์ผู้ร่วมกิจกรรมโครงการค่ายฯ ในครั้งนี้ ซึ่งทุกท่านได้ตอบทุกข้อคำถามอย่างเข้มข้น พร้อมทั้งยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมที่ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น

และสิ่งที่น่าภาคภูมิใจยิ่งกว่านั้น นั่นเพราะการได้รับความร่วมมือจากทุกหน่วยงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ด้วยไมตรีจิตแห่ง Service Mind ในห้วงเวลาของการดำเนินกิจกรรม อีกทั้งผู้บริหารทุกท่านตระหนักและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณวุฒิทางวิชาการของคณาจารย์ ความเอาใจใส่ของคณะกรรมการพัฒนาวิชาการอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงคณาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการ และผู้เข้าร่วมสังเกตการณ์ทุกท่านที่มุ่งมั่น ใส่ใจต่อทุกๆ กิจกรรม

ซึ่งคาดว่าจะนำพาทุกท่านสู่ความสำเร็จดังใจหมาย ตามบริบทของตนเอง อันจะนำพาสู่ความสำเร็จของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อย่างเป็นพลวัต





# มรภ.สงขลา

## พัฒนาศักยภาพอาจารย์ใหม่

### ผู้บริหารชี้แนวสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการ

Academia, academe [ˌækəˈdɪmiə, ˈækəˈdɪmi] teaching, research, universities

ข่าวกิจกรรม

ประเด็น

สนส. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอนอาจารย์ใหม่ คณะผู้บริหาร มรภ.สงขลา นำโดย อธิการบดี ให้แนวทางปฏิบัติตนสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการ ชี้ต้องมีฝัน สร้างงาน และทำวิจัย

รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) กล่าวระหว่างเป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมอาจารย์สายวิชาการ เรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอนอาจารย์ใหม่” ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ และบรรยายพิเศษเรื่อง วัฒนธรรมของอาจารย์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโดยสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ที่ผ่านมานี้ ห้องประชุมเล็ก VIP หอประชุมเฉลิมพระเกียรติฯ มรภ.สงขลา ว่า วัฒนธรรมหมายถึง เส้นทางการทำให้ชีวิตเจริญขึ้น คำถามเบื้องต้นคือ อาจารย์เข้าใจใหม่ว่าอาชีพของอาจารย์ต้องทำอะไรบ้าง อันดับแรกคือ สอน ซึ่งการสอนให้บรรลุผลแก่ผู้เรียนนั้นยากมาก อันดับสองคือการวิจัย ต้องค้นคว้าตลอดเวลา มรภ.สงขลาไม่ได้ยูเอชดีแต่เรามีมิตรทางสถาบันการศึกษาที่จะทำงานร่วมกันได้ โอกาสมีอยู่เสมอถ้าอาจารย์มองหา แต่ถ้าคุณไม่มองหา คุณก็มองไม่เห็นโอกาส และอันดับที่สาม คือการบริการวิชาการ โดยคำนึงถึงปัญหาของชุมชน หากอาจารย์อยากทำอะไรต้องถามตัวเองก่อนว่าได้เตรียมพร้อมหรือยัง ต้องกล้าลงและกล้าที่จะรับความผิดพลาด การเข้ามาเป็นอาจารย์เส้นทางถ้าไม่วกแวกก็ต้องเสี่ยงไปถึงศาสตราจารย์ จะได้ไม่ได้อีกเรื่องหนึ่ง แต่ต้องมีฝัน โดยเส้นทางที่จะไปให้ถึงศาสตราจารย์ได้คือ ต้องสร้างงาน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มรภ.สงขลา กล่าวอีกว่า ขณะนี้มรภ.สงขลา มีความพร้อมมากพอที่จะสร้างอาจารย์ให้ไปถึงศาสตราจารย์ แต่เงื่อนไขหนึ่งคือ คนทั่วไปมักมีจุดอ่อนเรื่องความสามารถในการใช้เวลาและการบังคับตัวเองให้เป็นไปตามแผน กล่าวคือ มีจุดบอดเรื่องการบริหารเวลานั่นเอง สำหรับการพัฒนายุโรปให้เป็นคนดีได้นั้น อาจารย์จำเป็นต้องมีสติปัญญา จินตมยปัญญา และภวานามยปัญญา เรื่องนี้คือวิถีของมหาวิทยาลัย อยากให้อาจารย์ปลูกฝังลูกศิษย์ให้เห็นในสิ่งที่ดีของเด็กรุ่นใหม่คือ ไม่เก่ง อยากฝากอาจารย์ให้ฝึกผู้เรียนให้คิดเป็น ทำเป็น สิ่งสำคัญของการให้การศึกษา คือ การให้ผู้เรียนได้ค้นคว้าหาคำตอบของคำถามด้วยตนเอง ดังที่เห็นในต่างประเทศ การสอนมีหลายวิธี บางครั้งเราไม่จำเป็นต้องบอกหมด นอกจากนั้น ต้องปลูกฝังให้ผู้เรียนรู้จักการอ่านหนังสือ สามารถนำวิพากษ์และบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอนได้ และควรบันทึกประสบการณ์ส่วนตัวไว้ด้วย เพื่อประโยชน์ของคนรุ่นหลัง แต่ทั้งนี้ควรบ่มเพาะประสบการณ์ด้านการวิจัยให้มากพอด้วยเช่นกัน ในส่วนของผู้เรียนหวานพีชเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น ต่างฝ่ายต่างสื่อถึงกันได้ หากเรารักเขาทุ่มเทให้เขา สิ่งที่จะได้กลับมาคือ ความรักความศรัทธาของศิษย์

ผศ.อัยทิพย์ พลศรี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มรภ.สงขลา กล่าวระหว่างบรรยายเรื่อง ความก้าวหน้าทางวิชาการ ตอนหนึ่งว่า เมื่อพูดถึงความก้าวหน้าทางวิชาการ ไม่ได้หมายถึงตำแหน่งทางวิชาการเพียงอย่างเดียว จะทำอย่างไรให้อาจารย์เป็นที่รู้จักและยกย่องของสังคมและท้องถิ่น ภารกิจหลักของอาจารย์ตาม พรบ. กำหนดไว้ ๔ ด้าน คือ สอน วิจัย บริการวิชาการ ทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม อาจารย์ต้องทำความเข้าใจภารกิจหลักให้ชัดเจน ทั้งนี้ การสอน



จะมีประสิทธิภาพได้ก็ต้องอาศัยงานวิจัยมาเสริม ถ้าอาจารย์ได้ทำวิจัย ความเข้มแข็งทางวิชาการ ก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และคุณภาพศิษย์สะท้อน

คุณภาพครู คือ เป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ ถ้าครูเป็นต้นแบบที่ดี ศิษย์ก็จะออกมาดีอย่างไรก็ตาม อาจารย์ควรมีความรู้ความสามารถ และทักษะ ๕ ด้าน คือ คุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนั้น อาจารย์ควรให้ความสำคัญกับการทำแผนการเรียนการสอน โดยอิงกับหลักสูตรของวิชานั้นๆ เพราะจากการประเมินหลักสูตร พบว่า มคอ. หรือแผนการเรียนการสอนของอาจารย์แทบไม่มีการปรับเปลี่ยนไปจากเดิมเลย เราสอนคนที่มีจิตวิญญาณไม่ใช่ตัวตู่ ผู้เรียนจึงรับรู้ในสิ่งที่เราสอนได้ ต้องรู้จักการถ่ายทอดและสังเกตถึงพฤติกรรมผู้เรียน วิธีการหนึ่ง คือ การแชร์ประสบการณ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนด้วยกัน เช่น บางคนเก่งจิตวิทยา บางคนเก่งการจัดการ หรือเก่งการเรียน ก็สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ และควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญา ไม่เน้นบอกกล่าวความรู้เพียงอย่างเดียว

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มรภ.สงขลา กล่าวอีกว่า มนุษย์ปัจจุบันไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในฐานะอาจารย์ต้องพยายามสร้างกิจกรรมให้เกิดสิ่งนี้ขึ้นให้ได้ สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพครู ได้แก่ ครูต้องใฝ่รู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความมุ่งมั่น เสียสละ ทุ่มเท กำลังความสามารถ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง หน้าที่ และส่วนรวม มีความภาคภูมิใจในเกียรติคุณ





ของอาชีพครู ต้องครองตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ชาวบ้านชื่นชมและตั้งความหวังไว้กับเรา การที่คนพนมมือไหว้เราก็คือเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ คนที่เป็นอาจารย์สิ่งที่พึงระวังอย่างยิ่ง คือ ต้องไม่ทำผลประโยชน์จากศิษย์ ไม่ว่าจะมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม ถึงเราจะเก่งอย่างไร สอนดีแค่ไหน แต่ถ้าเราละเลยเรื่องคุณธรรม จริยธรรม เราก็เป็นครูที่ดีไม่ได้ ขณะเดียวกันความก้าวหน้าทางวิชาการก็จบลงได้เช่นกัน

ผศ.อ้อยทิพย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการให้อาจารย์คิดเริ่มต้นแผนชีวิตตั้งแต่ตอนนั้น เช่น ๓ ปี ได้ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อีก ๒ ปี ได้รองศาสตราจารย์ อีกไม่เกิน ๒ ปี ได้ศาสตราจารย์ เราตั้งให้สูงไว้เลย ส่วนจะได้เมื่อไหร่อีกเรื่องหนึ่งดีกว่าเราไม่ตั้งอะไรไว้เลย สำหรับเอกสารที่ต้องเตรียมในการขอตำแหน่งทางวิชาการนั้น เอกสารประกอบการสอนสามารถรวบรวมเป็น PowerPoint ได้ด้วย มีแบบฟอร์มไว้แล้ว สามารถเข้าไปดาวน์โหลดในเว็บไซต์ได้ ส่วนเอกสารประกอบการสอนต้องเป็นรายวิชาที่อาจารย์สอนหาเทคนิควิธีการสอน เพราะขั้นต้นจะมีการประเมินการสอนด้วยการถ่ายถอดของอาจารย์งานเขียนทางวิชาการ อาจเขียนเป็นบทความทางวิชาการได้ ตำรา เนื้อหาต้องมีความทันสมัย สอดคล้องกับช่วงเวลา ที่อาจารย์สอนอยู่ และต้องระบุด้วยว่าตำรานั้นวิชาอะไร ในด้านวิชาการความเป็นอาจารย์ยังไม่เพียงพอ อาจารย์ต้องมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย นั่นคือ การแต่งกาย กิริยามารยาท คำพูด พฤติกรรมทางสังคม ถ้าอาจารย์เป็นเช่นไร นักศึกษาก็เป็นเช่นนั้น เราต้องพยายามสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ซึ่งเป็นผลดีกับตัวเรา และเป็นผลดีต่อมหาวิทยาลัยอีกด้วย

ด้าน ดร.ภวิกา บุญยพิพัฒน์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มรภ.สงขลา กล่าวระหว่างบรรยายเรื่อง โอกาสในงานวิจัย ความสำเร็จ บรรยากาศการวิจัยในมหาวิทยาลัยจะเกิดขึ้นได้ อาจารย์ต้องมีฉันทะ มีแรงจูงใจ มีการยกย่อง อาจารย์จะต้องมีศักยภาพในการเรียนการสอน การวิจัยที่สูงขึ้นเมื่อมีศักยภาพสูงขึ้น นั่นหมายความว่า มหาวิทยาลัยก็จะมีศักยภาพสูงขึ้น เมื่อมหาวิทยาลัยมีหลักสูตรปริญญาเอก งานวิจัยก็จะเพิ่มมากขึ้น หากอาจารย์มีความเข้มแข็งในการทำวิจัย ก็จะสามารถพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ มีคำถามว่า ถ้ามหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในชุมชนและไม่เกิดการพัฒนา มหาวิทยาลัยนั้นควรจะตั้งอยู่อีกหรือไม่ แต่ถ้ามหาวิทยาลัยมีการพัฒนา มีการวิจัยที่ดี สามารถพัฒนาชุมชนให้ดีขึ้นได้ เมื่อนั้น มหาวิทยาลัยก็จะสามารถตั้งอยู่ในชุมชนได้อย่างสง่างาม ทั้งนี้ เรื่องที่สามารถนำมาทำวิจัยได้ อาทิ

การพัฒนาการเรียนการสอน ประเด็นยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

ดร.ภวิกา กล่าวอีกว่า สิ่งที่จะได้รับจากการทำวิจัยนั้นมีมากมาย อาทิ อาจารย์ได้สร้างองค์ความรู้ ได้พัฒนาตนเอง ได้งบประมาณมาใช้สร้างองค์ความรู้ ได้สร้างเครือข่ายหลายลักษณะ มีโอกาสไปนำเสนองานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีงบประมาณในการสนับสนุนไปนำเสนองานวิจัย ได้ตีพิมพ์เผยแพร่งานวิจัย ได้เงินรางวัลในการเผยแพร่งานวิจัย ได้ผลตอบแทนจากการใช้งานวิจัย สามารถนำไปจดสิทธิบัตรได้อีก ทั้งยังนำงานวิจัยไปขอตำแหน่งทางวิชาการได้ นำงานวิจัยไปใช้ในการประเมินเพื่อเลื่อนเงินเดือน ใช้งานวิจัยในการบริการวิชาการ ขออนุญาตไปทำวิจัยในต่างประเทศได้ นำงานวิจัยประกอบการขอทุน สกอ. กรณีเรียนต่อปริญญาเอกได้ ขณะเดียวกันบุคลากรก็มีความเข้มแข็งมากขึ้น ส่วนมหาวิทยาลัยก็ได้ชื่อเสียงจากงานวิจัย ที่นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง นอกจากนั้น ยังได้ประกันคุณภาพทางการศึกษา ได้งบประมาณทำวิจัยเพิ่มขึ้น นักศึกษาเลือกมาเรียนที่เรามากขึ้น เพราะงานวิจัยของอาจารย์เป็นที่ประจักษ์ สามารถดึงดูดคนเก่งมาได้ด้วยกัน ชุมชน ท้องถิ่นให้การยอมรับในการสนับสนุนท้ายที่สุด มหาวิทยาลัยดำรงตนอย่างสง่างามและสมศักดิ์ศรี (ต่อชุมชน ท้องถิ่น) ได้รับการพัฒนาจากงานวิจัยในทุกๆ ด้าน อันเป็นการเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้กับประเทศเพิ่มมากขึ้น





# งานประชาสัมพันธ์ มรภ.สงขลา เปิดเวทีเสวนา เทคนิคเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียงในงานโสตทัศนูปกรณ์

ข่าวกิจกรรม

ประเด็น

งานประชาสัมพันธ์ มรภ.สงขลา เปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ งานโสตทัศนูปกรณ์ จัดอบรมฝึกปฏิบัติเทคนิคการเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียง หวังป้องกันการชำรุดเสียหาย ดูแลรักษาอุปกรณ์ให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

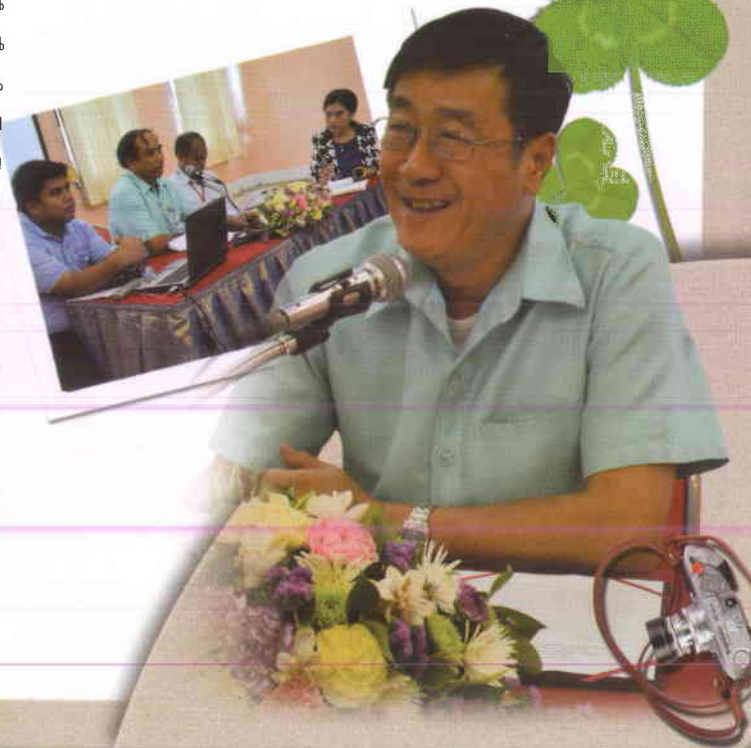
นายชวฤทธิ์ ทองเพ็ชรจันทร์ หัวหน้างานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) เปิดเผยว่า เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคมที่ผ่านมา งานประชาสัมพันธ์ ได้จัดโครงการเวทีเสวนา KM และอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง เทคนิคการเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียงในงานโสตทัศนูปกรณ์ ณ ห้องประชุมเล็ก หอประชุมเฉลิมพระเกียรติฯ มรภ.สงขลา โดยมี **นายพินิจ ดำรงเลาพันธ์** รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งโครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมาย อันได้แก่ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานอธิการบดี คณะกรรมการดำเนินการดำเนินงานโสตทัศนูปกรณ์ ประจำหน่วยงานภายใน และประชาชนทั่วไป จำนวน ๔๐ คน ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียงในงานโสตทัศนูปกรณ์ และฝึกปฏิบัติซ่อมแซมวัสดุ อุปกรณ์งานโสตฯ ในหน่วยงานของตนเองได้ ตลอดจนสนับสนุนและกระตุ้นให้บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีวัฒนธรรมในการรวบรวม ค้นคว้า แลกเปลี่ยนความรู้และนำความรู้มาขยายผลสู่การปฏิบัติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของงาน อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้หน่วยงานต่างๆ นำผลสำเร็จของการดำเนินการมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถือเป็นเวทีให้ชุมชนนักปฏิบัติกลุ่มนักวิชาการโสตทัศนูปกรณ์ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ให้บุคลากรของมหาวิทยาลัย และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับงานที่ปฏิบัติ

นายชวฤทธิ์ กล่าวว่า มรภ.สงขลา มีพันธกิจในการบริการวิชาการ และการถ่ายทอดเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาท้องถิ่นให้เข้มแข็งบนฐานของการมีส่วนร่วม โดยให้บริการงานวิชาการตามความต้องการของชุมชน และท้องถิ่น รวมทั้งให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกแก่หน่วยงานภายในและภายนอก เพื่อสนับสนุนงานบริการวิชาการในรูปแบบงานประชุม อบรม สัมมนาต่างๆ ทั้งนี้ ปัจจุบัน มรภ.สงขลา มีศักยภาพในการรองรับการจัดงานบริการวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจัยสนับสนุนการปฏิบัติงานที่สำคัญคือ สื่อโสตทัศนูปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ เครื่องขยายเสียง เครื่องฉาย โดยในปัจจุบันได้มีการพัฒนาระบบให้มีประสิทธิภาพ ผู้ใช้สามารถใช้งานได้สะดวกและมีความหลากหลายตามรูปแบบของการใช้งาน ซึ่งมหาวิทยาลัยได้มีการจัดหาและปรับปรุงวัสดุอุปกรณ์ให้ทันสมัยอยู่เสมอ จนเป็นที่ยอมรับของหน่วยงานภายในและภายนอก ที่ให้ความสนใจมาใช้บริการของมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสาเหตุทำให้มีปริมาณการจัดงานจำนวนมาก

จากสาเหตุดังกล่าว งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี มรภ.สงขลา จึงมีแนวคิดที่จะป้องกันการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์เพื่อดูแลรักษาอุปกรณ์ให้สามารถใช้งานได้งานอย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ จึงได้จัดการความรู้เกี่ยวกับการเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียงในงานโสตทัศนูปกรณ์

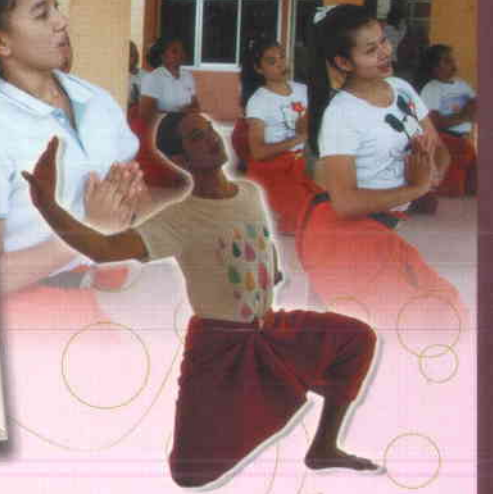


โดยรวบรวมความรู้จากเอกสาร ตำรา แนวปฏิบัติที่ดี และจากประสบการณ์ตรงของนักวิชาการโสตทัศนูปกรณ์ของงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี ที่นำความรู้เหล่านั้นมาประมวลเป็นองค์ความรู้และถ่ายทอดให้ผู้ปฏิบัติงานด้านโสตทัศนูปกรณ์ ทั้งในส่วนของเจ้าหน้าที่ของสำนักงานอธิการบดี และหน่วยงานที่สนใจในมหาวิทยาลัย ใช้เป็นแนวทางในการใช้เครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์ให้ถูกต้องและสามารถแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเมื่อเครื่องขัดข้องได้ จึงนำมาสู่การจัดโครงการดังกล่าว โดยมีการบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพและเสียง (RCA) วิทยากรโดย **นายชวฤทธิ์ ทองเพ็ชรจันทร์** การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การเชื่อมต่อสายสัญญาณเสียง (สายไมโครโฟน) โดย **นายสเชษฐ ขวัญศรี** การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การเชื่อมต่อสายสัญญาณภาพ (RGB) โดย **นายสุพัฒน์ สุวรรณโณ** เป็นวิทยากร





# คณะศิลปกรรมฯ เปลี่ยนแนวทาบนิ้ว ใช้นาฏศิลป์สื่อกลางเชื่อมสัมพันธ์



คณะศิลปกรรมศาสตร์ มรภ.สงขลา ผู้ริเริ่มน้องใหม่  
เชิงสร้างสรรค์ เปิดโอกาสสู่รุ่นพี่สอนน้องรำ ใช้นาฏศิลป์  
เป็นสื่อกลางปรับพื้นฐานนักศึกษาปี ๑

นายโอสถ สีสโม อาจารย์ประจำคณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (มรภ.สงขลา) เปิดเผยถึง  
โครงการปรับพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ ว่า จัดขึ้นเป็นปีแรก มีนักศึกษา  
โปรแกรมวิชานาฏศิลป์ เข้าร่วมทั้งสิ้น ๕๗ คน เนื่องจาก  
นักศึกษาแต่ละคนมีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์แตกต่างกัน  
ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ต้องใช้ในกระบวนการเรียนรู้ของโปรแกรมวิชาทางคณะฯ  
จึงได้จัดโครงการดังกล่าวขึ้น เพื่อปรับพื้นฐานด้านนาฏศิลป์ให้ทุกคนมี  
แบบแผนเดียวกันก่อนเปิดภาคเรียน โดยให้รุ่นพี่ภายในคณะมีบทบาท  
สำคัญในการฝึกซ้อม นับเป็นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างรุ่นพี่  
กับรุ่นน้อง

ด้านรุ่นพี่อย่าง นายสิทธิชัย พรธณวิชัน  
“น้องคอลล์” นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ โปรแกรม  
วิชานาฏศิลป์และการแสดง มรภ.สงขลา  
ประธานโครงการปรับพื้นฐานทางด้าน  
นาฏศิลป์ กล่าวว่า โครงการนี้ถือเป็นกิจกรรม  
รับน้องของคณะศิลปกรรมศาสตร์ ซึ่งถือเป็น  
เอกลักษณ์ของคณะฯ ที่ใช้วิธีการรับน้องแบบ  
อ่อนช้อย โดยใช้วิชานาฏศิลป์เข้ามาเป็นสื่อกลาง  
เชื่อมความสัมพันธ์ และเปิดโอกาสให้รุ่นพี่รุ่นน้อง  
ได้ทำความรู้จัก สร้างความสัมพันธ์ผ่าน  
กระบวนการเรียนรู้ที่มีรุ่นพี่เป็นพี่เลี้ยงในการ  
ฝึกซ้อม โดยมีอาจารย์ในคณะเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ ซึ่งกิจกรรมที่นำ  
มาใช้สอนรุ่นน้องจะครอบคลุมทุกแขนงของนาฏศิลป์ ทั้งนาฏศิลป์ไทย  
นาฏศิลป์สากล นาฏยรังสรรค์ มโนราห์และวงเงี้ยว ทำให้รุ่นพี่สามารถเห็น  
แนวการแสดงของรุ่นน้องตั้งแต่ก่อนเปิดเรียน และดึงน้องๆ ที่มีศักยภาพ  
สามารถไปฝึกซ้อมเพิ่มเติม เพื่อแสดงโชว์ในงานต่างๆ ทั้งภายในและ  
ภายนอกมหาวิทยาลัย



นางสาวภัทรวดี สุวรรณณณี  
“น้องมายด์” นักศึกษาชั้นปีที่ ๑  
โปรแกรมวิชานาฏยรังสรรค์ มรภ.  
สงขลา กล่าวถึงความประทับใจใน  
การเข้าร่วมโครงการว่า เป็นการ  
สร้างความสัมพันธ์ภายในคณะฯ  
ทั้งจากอาจารย์รุ่นพี่รุ่นน้อง และ  
เพื่อนพ้อง ก่อให้เกิดความรัก  
สามัคคี ได้ฝึกสมาธิและความอดทนของตนเอง เพราะทำรำ  
แต่ละท่านั้นมีความแตกต่างกัน จึงต้องมีสมาธิจดจ่อกำร้อง  
และทำนองเพลง โดยมีรุ่นพี่เป็นผู้ฝึกซ้อมดูแลอย่างใกล้ชิด  
และมีอาจารย์ภายในคณะฯ แวะเวียนมาให้กำลังใจและ  
คำแนะนำ

ส่วนนางสาวพนิดา ชาวแดง “น้องนิดา” นักศึกษา  
ชั้นปีที่ ๑ โปรแกรมวิชานาฏยรังสรรค์ กล่าวว่า ตนรัก  
วิชานาฏศิลป์ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่อ่อนช้อยงดงาม และเมื่อ  
มีโอกาสได้รำแสดง ได้เห็นผู้ชมยิ้มก็รู้สึกหัวใจพองโตไป  
ด้วยความสุขและภาคภูมิใจทุกครั้ง ผลงานของรุ่นพี่นับ  
เป็นแรงบันดาลใจสำคัญที่ทำให้อยากเข้าศึกษาใน  
โปรแกรมวิชานาฏยรังสรรค์ มรภ.สงขลา เพราะอยากมี  
ความสามารถและมีผลงานเป็นที่ยอมรับเหมือนเช่น  
รุ่นพี่ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้ตนมองว่ากิจกรรมรับน้องเป็นวิธี  
การละลายพฤติกรรม เพื่อให้รุ่นพี่รุ่นน้องมีโอกาส  
ทำความรู้จักกัน แต่หลังจากได้เข้าร่วมโครงการนี้ทำให้  
เห็นว่า การรับน้องของคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีคุณค่า  
มากกว่านั้น เนื่องจากการทำความรู้จักกันผ่านวิธีการฝึก  
ซ้อมทำรำพื้นฐาน โดยมีรุ่นพี่เป็นพี่เลี้ยงในการฝึกซ้อม ทำให้  
รู้สึกประทับใจรุ่นพี่ทุกคน อีกทั้งรุ่นพี่ยังถ่ายทอดประสบการณ์  
เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย รวมทั้งปลุกฝังให้รัก  
เพื่อน ครูพ้ออาจารย์ และรักในสถาบันการศึกษา

สิ่งที่นักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ มรภ.สงขลา  
สะท้อนให้เห็นก็คือ ความพยายามในการเปลี่ยนวิธี  
การรับน้องแบบเดิม ๆ มาเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี  
ระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง โดยปราศจากความรุนแรง จะมี  
ก็เพียงแต่ความปรารถนาดีแห่งมิตรไมตรีที่ถ่ายทอด  
ถึงกัน ผ่านท่วงท่ารำอันอ่อนช้อยงดงาม



“ผมอยากลบภาพความจำในเรื่องวิธีการรับน้องใหม่  
เนื่องจากเชื่อว่าทุกคนไม่มีใครชอบกับความ  
รุนแรง ไม่ชอบการตะคอกใส่หู และอยาก  
เห็นภาพรุ่นน้องเจอรุ่นพี่ในครั้งแรกแล้ว  
รู้สึกประทับใจ ไม่ใช่ความหวาดกลัว”





## มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

๑๖๐ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๓๓๓-๖๙๓๓, ๐-๗๕๓๓๓-๖๙๐๑-๕ โทรสาร. ๐-๗๕๓๓๑-๒๓๗๒๖๖

<http://www.skru.ac.th/> FM.105.75 MHz.