



# สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB BANG RAK BANGKOK THAILAND DISTRICT 3350 R.I.

ฉบับที่ 30 ประจำวันที่ 3 มีนาคม 2565





จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 8
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	9 - 10
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	11
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	12
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 092-2568666 , 086-0012483

**ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel**

**2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand**

**E-mail : [rotarybangrak2020@gmail.com](mailto:rotarybangrak2020@gmail.com)**

**[www.rotarybangrak.org](http://www.rotarybangrak.org), [www.facebook.com/rotarybangrak](https://www.facebook.com/rotarybangrak)**



นาย.ศักร์สุกฤษฎี พันธุ์สายทอง

สวัสดิ์ศรีรับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สำหรับสัปดาห์นี้สโมสรเราได้รับเกียรติจาก คุณทอง คมภาสกร (โค้งหยั่ง) ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยา สมาคมผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนนอกระบบ ได้ให้เกียรติมาบรรยายเรื่อง “กระชับช่องว่างระหว่างวัยในสังคมยุค 4.0...” ทำให้เราทราบถึงปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ความต่างทางความคิด คือ สร้างความสัมพันธ์เหมือนกัน ซึ่งเราได้รับประโยชน์จากการบรรยายครั้งนี้มาก มีผู้ร่วมประชุมทาง Zoom ถึง 30 ท่าน

การจัดงานโบรมิ่งการกุศลได้ใกล้เข้ามาแล้ว วันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2565 เวลา 09.00 – 14.00 น. เพื่อนำรายได้ดำเนินโครงการต่างๆ เพื่อบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่างๆ อันได้แก่ โครงการโรตารีรวมใจสู้ภัยโควิด, โครงการฝึกอบรมอาชีพให้แก่เด็กบ้านเมตตา ปราณี มุกติดา อุเบกขา, โครงการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้ด้อยโอกาส, โครงการแม่และเด็ก และสนับสนุนโครงการเยาวชนต่างๆ และขอเปลี่ยนแปลงสถานที่จัดงานโบรมิ่ง จาก เมเจอร์เอกมัย ที่ถูกไฟไหม้ เป็น เอสพลานาด รัชดาภิเษก ขอเชิญท่านสมาชิกผู้ใจบุญร่วมกันช่วยซื้อทีมโบรมิ่งคนละทีม สองทีม นะครับ

สโมสรเรายังจัดการประชุมแบบออนไลน์ทาง Zoom อย่างเดียวอีกหนึ่งสัปดาห์นะครับ และสำหรับสัปดาห์หน้า พลาดไม่ได้อีกเช่นเคยครับ ท่านจะได้พบกับท่านวิทยากรพิเศษ นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ มาบรรยายในหัวข้อที่น่าสนใจ เรื่อง “เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี” ขอเชิญที่ ๆ ทุกท่านมาร่วมรับฟังท่านองค์ปาฐกกันมาก ๆ พบกันทาง Zoom ครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี  
(นาย.ศักร์สุกฤษฎี พันธุ์สายทอง)  
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565



การประชุมประจำสัปดาห์  
ครั้งที่ 33/2564-65  
วันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	19	ท่าน
ประชุมทดแทน	1	ท่าน
ขาดประชุม	43	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ **32.79%**  
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย **43.75 %**

### แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพเพลินจิต	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพรัชดาภิเษก	2	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุววรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
สโมสรโรทาแรคท์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์	2	ท่าน
แขกสโมสร	4	ท่าน
<b>รวม</b>	<b>30</b>	<b>ท่าน</b>





# WORLD ROTARACT WEEK

7-13 MARCH 2022

---

#WorldRotaractWeek



คุณทนง คมภาสกร (โค้ชหยัง)

เจ้าของและผู้ก่อตั้งสถาบัน Inside Out Academy

กระชับช่องว่างระหว่างวัยในสังคมยุค 4.0

การเลี้ยงลูกอย่างไรที่จะสามารถกระชับช่องว่างระหว่างวัยกับลูกของเราได้ หลักการแรกเป็นหลักการที่ผมนำไปใช้กับทีมบรู๊รีมย์ยูไนเต็ดอีสปอร์ต มีผู้เล่น 5 คน เป็นทีมท็อป 5 ของประเทศ เป็นสิ่งที่ทำให้คุณไชยชนก ชิดชอบ สงสัยว่าทำไมพวกเขาที่มีฝีมือขนาดนี้แล้วยังไม่สามารถเป็นแชมป์ได้ สิ่งสำคัญที่พวกเขาทั้ง 5 คน ไม่สามารถนำศักยภาพหรือความสามารถของตัวเองออกมาได้ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าเก่งหรือไม่เก่งแต่เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่าความคิด ความคิดที่เขา มีข้อจำกัดทางความคิด

ความคิดเป็นสิ่งที่กดศักยภาพ ต่อให้เราคิดว่าเราทำได้ เราคิดว่าเราดีไม่พอ ความคิดต่าง ๆ ที่เป็นข้อจำกัดจะเป็นสิ่งที่กดศักยภาพ ต่อให้เด็กคนนั้นมีศักยภาพความคิดที่มีจะส่งผลไปโดยตรงไปยังพฤติกรรม

ถ้าเรามีความคิดที่ดีสิ่งที่เราทำอยู่เป็น โอกาสต่อยอด เราจะเต็มเต็มความฝันของเรา ความคิดเป็นสิ่งที่ดี แน่นนอนพฤติกรรมที่ออกมา ก็จะดีด้วย บนโลกของเราคงไม่มีอะไร 100% แต่เราทำทุกอย่างเราตั้งใจเราวางแผนทำทุกอย่าง ทำให้เข้าใกล้ 100% มากที่สุด

ถ้าเกิดมีความคิดที่ไม่ดี คุณถูกตัวเอง คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ความคิดเหล่านี้จะส่งผลไปยังความรู้สึกและไปยังพฤติกรรมโดยตรง

เด็กที่ไม่เชื่อฟังเขาจะมีความคิดต่างกับเด็กที่เชื่อฟัง เด็กที่ยอมแพ้กับอะไรง่าย ๆ เขาจะมีความคิดบางอย่างอยู่กับตัวเขา เด็กที่ไม่ยอมแพ้กับอะไรง่าย ๆ มีความมุ่งมั่นเขาก็จะมีความคิดบางอย่างอยู่ในตัวเขา ต่อให้ทำบางอย่างเหมือนกันเขาก็จะมีความคิดบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน

นี่คือคำอธิบายที่ชัดเจนว่าความคิดของเราส่งผลไปยังพฤติกรรม ซึ่งปัญหาของเราส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหากับลูก ปัญหาของเราคือเรื่องช่องว่างระหว่างวัย เราไม่สามารถที่จะลดอายุของเราหรือเพิ่มอายุของลูกเราให้ใกล้ ๆ กัน ถ้าปัญหาคือช่องว่างระหว่างวัยและเราสามารถกระชับได้ปัญหาอาจจะดีขึ้นได้

แต่ผมจะบอกว่าไม่จริง ถ้าช่องว่างระหว่างวัยถูกแบ่งออกได้จริง ๆ เริ่มด้วย 1. Builder อายุ 73 ปี up 2. Baby Boomer อายุ 55-72 ปี 3. Gen X อายุ 40-54 ปี 4. Gen Y อายุ 25-39 ปี 5. Gen Z อายุ 10-24 ปี 6. Alpha อายุ 1-9 ปี

ถ้าเราอยู่ในช่วง Baby Boomer ทุกคนที่อยู่ใน Gen นี้มีความคิดที่เหมือนกันจริงไหม ชอบสิ่งเดียวกัน มีความต้องการในชีวิตเหมือนกัน นี่คือนวัยเดียวกับเรา จริง ๆ ไม่เกี่ยวกับช่องว่างเลย



เพราะต่อให้คุณเป็นรุ่นเดียวกันวัยเดียวกันปัญหาที่คุณกำลังมีกับลูกก็เป็นปัญหาเดียวกันกับคุณที่กำลังมีกับรุ่นเดียวกัน นี่คือนสิ่งที่เรามองปัญหาไม่เหมือนเดิมมันไม่เกี่ยวกับอายุ มันเกี่ยวกับความต้องการของเรามากกว่า

เราจะกระซิบอย่างไร เพราะเราไม่ได้ทำงานกับคนรุ่นเดียวกันเสมอเราจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์บางอย่าง เราก็จะสามารถสื่อสาร ต่อให้คุณจะอายุต่างกันก็สามารถเป็นเพื่อนกันได้ ดังนั้นการที่จะแก้ปัญหาลูกช่องว่างระหว่างวัยเริ่มที่วิธีคิดว่าไม่ได้เกี่ยวกับอายุ

ถ้าปัญหาเริ่มมาจากความคิดทำให้เราเลี้ยงลูกแบบหนึ่ง มีพฤติกรรมบางอย่างกับลูกแบบหนึ่ง ถ้าเราคิดว่าอายุคือปัญหาก็จะมองพฤติกรรมบางอย่างที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้กับเขา ซึ่งผลรับถ้าดีก็แนะนำให้คุณทำต่อ ถ้าไม่ดีคุณควรจะหยุดและหันกลับมามองว่าเราคิดกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในคำว่าช่องว่างระหว่างวัยอย่างไร เพราะถ้าเราคิดว่าคืออายุที่ห่าง อายุไม่สามารถกระซิบได้แล้ว แต่ถ้าเราลองเปรียบเทียบคนที่อยู่ในรุ่นเดียวกันแล้วเราต้องการกระซิบหรือสร้างความสัมพันธ์กับเขา เพราะเรามีความคิดที่ต่างกัน มีความต้องการในชีวิตที่ไม่เหมือนกัน เราต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีตรงนี้เราทำกันอย่างไร

สิ่งที่เราทำกับลูกบางที่เราอาจใช้การบังคับ การทำทุกอย่างไม่มีสิ่งที่ดี 100% ทุกอย่างที่เราสอนเขามี 2 ด้านเสมอ การเลี้ยงลูกไม่มีสูตรสำเร็จ ทุกอย่างคือแค่คำแนะนำ ทฤษฎีในวันนี้จะถูกทฤษฎีในอนาคตดลล้าง ทฤษฎีในวันนี้เคยดลล้างทฤษฎีในอดีต ความรู้จะถูกพัฒนาและวิวัฒนาการเติบโตต่อไปเรื่อย ๆ

ลูกของเราเขาจะไม่ได้เป็นในสิ่งที่เราสอนเพราะถ้าเขาเป็นในสิ่งที่เราสอน เขาจะเป็นคนดีความจริงคือลูกของเราจะเป็นในวิธีที่เราสอนเขา วิธีกับเนื้อหาต่างกัน สิ่งที่ลูกเรียนรู้เขาจะไม่เรียนรู้แค่เนื้อหาที่คุณถ่ายทอดแต่เขาจะเรียนรู้วิธีการที่คุณถ่ายทอดด้วย เช่น ความรุนแรง การลงโทษ การด่า ต่อให้คุณจะไม่ใช้กับตัวเองก็ตาม คุณใช้กับคนในบ้าน ถ้าเขาเห็นเขาเรียนรู้โดยที่เขาเองก็ไม่รู้ตัว

ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องแปลกใจว่าทำไมลูกถึงเป็นแบบนี้ เป็นเพราะมือถือที่เขาเล่นหรือเปล่านั้นคำตอบอาจจะจริงต่อให้สังคมจะทรุดโทรมแค่ไหน ต่อให้สังคมจะทำร้ายลูกเรามากแค่ไหน ถ้าที่บ้านของเรามีความรัก ความอบอุ่นมากพอ ลูกเราจะกลับมาที่บ้านที่เรียกว่าครอบครัว สังคมจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองอัตโนมัติ

ด้วยความเข้าใจที่ว่าทุก ๆ พฤติกรรมที่เด็กมีวันนี้มันมาจากความคิดของเขา ซึ่งถ้าเราเข้าใจแบบนี้แล้วหลังจากนี้ไปเราเห็นอะไร ลูกทำอะไร เราจะตั้งคำถามกับตัวเองก่อนว่าเขาคิดอะไรที่ทำให้เขาทำแบบนี้ ต้องแก้ที่ความคิดของเขาเพราะทุก ๆ พฤติกรรมมีต้นกำเนิดมาจากความคิดทั้งนั้น การแก้ปัญหาคือความคิดด้วยหลักจิตวิทยาอาจจะดูว่าช้ากว่าการลงโทษแต่จะยั่งยืนกว่าและความคิดที่เขามีอันนั้นจะสามารถต่อยอดไปในความคิดต่อ ๆ ไปของชีวิตของเด็กคนนี้ได้อีกด้วย



ถ้าเราจะแก้ปัญหาลูกของเราช่วงวัย เราต้องการแก้ปัญหาคือความต่าง เราต้องการกระชับพื้นที่ความต่างทางความคิด มันไม่เกี่ยวกับวัย คน ๆ หนึ่งที่คิดแบบหนึ่งเขาคิดว่าตนเองคิดถูก เขามักจะคิดว่าคนอื่นที่ไม่คิดแบบเดียวกับเขาคือความคิดที่ผิด ทำไมคิดแบบนี้ คนอื่นคิดถูกก็ได้เหมือนกัน ถ้าคุณคิดแบบนี้ได้สิ่งที่จะเกิดขึ้นเราจะสังเกตมากขึ้น โดยไม่เอาประสบการณ์ชีวิตของเราไปครอบเขาไปตัดสินเขา เพราะคำถามอะไรที่ทำให้เราคิดว่าสิ่งที่เราทำไม่ได้ตอนที่เราเป็นเด็กลูกของเราจะทำได้เหมือนกัน อะไรที่คุณทำได้ตอนเด็กทำให้คุณคิดว่าลูกคุณก็น่าจะทำได้เหมือนกัน **ตอบไม่ได้**

นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมากในการเปลี่ยนแปลงคือการสังเกตว่าเรื่องอะไร ประเด็นไหน ที่เขาคิดไม่เหมือนเรา พอเราดู เราสังเกต เราจะ**ไม่ตัดสิน** เราควรจะตั้งคำถามลูกเป็นแบบนี้ ลูกทำแบบนี้เพราะอะไร สิ่งที่เขากำลังทำอยู่ตอนนี้ไม่ว่าเขาจะติดมือถือ ติดเกม ติดเพื่อนหรือทำอะไรก็ตามที่ทั้งการเรียนสิ่งนั้นคือทางออกที่แก้ปัญหามาของเขา ไม่ใช่ต้นเหตุหรือสาเหตุของปัญหามันคือปลายทางปลายเหตุ นี่คือนี่ที่เราจะต้องสังเกต

มีเด็กบนโลกใบนี้ที่เขาอยากจะมีอนาคตอย่างแ่ โตไปแล้วต้องเป็นลูกน้องคนอื่น ไปทำงานหนัก ๆ ไม่มีเงินใช้ คุณคิดว่ามีเด็กแบบนี้บนโลกไหม ผมมั่นใจว่าไม่มี เด็กทุกคนต้องการประสบความสำเร็จ มีความสุข ร่ำรวย แล้วเด็กทุกคนก็ไม่เคยและไม่อยากได้คะแนนน้อย ๆ เขาไม่อยากจะสอบตก ไม่อยากเรียนซ้ำชั้น นี่คือความจริงที่ไม่ต้องการงานวิจัยมาทำวิจัย เราตัวเองจากหัวใจของเราที่เป็นพ่อแม่และพ่อแม่ที่เคยเป็นเด็กมาก่อน ไม่มีลูกคนไหนที่ชอบทะเลาะกับพ่อแม่ แล้วก็ไม่มีลูกคนไหนอยากจะเป็นเด็กที่อารมณ์ก้าวร้าว สิ่งที่ถูกเราเป็นอยู่ทุกวันนี้มันก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่เขาต้องการ แต่ตัวเขาเองก็ยังจัดการตัวเองไม่ได้ จุดตั้งต้นทางความคิดทำให้เราเปลี่ยนแปลงวิธีการทุกอย่างได้

ดังนั้นสิ่งต่อมาในการตั้งคำถามจากสิ่งที่เรารู้แล้วว่าเด็กเขาก็ไม่ต้องการจะเป็นในแบบที่เขาเป็นวันนี้เหมือนกัน เราเลยจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์บางอย่างที่เป็นเหมือนสะพานซึ่งเป็นสิ่งเดียวที่จะสามารถลำเลียงสิ่งที่คุณต้องการจะคุยกับเขา ความตั้งใจต่าง ๆ ที่คุณต้องการจะมอบให้เขาไปยังตัวของเขาได้ ถ้าสะพานหักสะพานนี้ไม่ดีสะพานนี้มีปัญหาคุณจะไม่สามารถลำเลียงสิ่งที่คุณต้องการจะสอนเขา ผมมีเทคนิคในการสอนการสื่อสารมากมายแต่เทคนิคเหล่านี้ผมสอนสุดท้ายของงานอบรมทุก ๆ ครั้ง เพราะผมรู้ว่าต่อให้ผมบอกเทคนิคนั้นแก่คุณไป ถ้าคุณกับลูกยังมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี เทคนิคเหล่านั้นจะไม่มีประโยชน์และจะไม่สามารถใช้ได้เลย





เทคนิคแรกที่เราต้องเรียนรู้คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกของเราให้ได้ก่อน ลูกคุณพ่อคุณแม่เคยกลับจากโรงเรียนแล้วบอกไม่ชอบคุณครูไม่ชอบสิ่งที่คุณครูทำ แล้วสิ่งที่จะตามมาส่วนใหญ่เขาจะไม่เรียนวิชานั้น ซึ่งจริง ๆ แล้วเขาอาจจะเรียนวิชานั้นได้และเรียนได้ดีด้วยซ้ำ แต่พอเจอคน ๆ นั้นเมื่อไรเขาทิ้งทุกอย่าง เพื่อให้ตัวเองได้คะแนนน้อย เป็นหลักการที่คิดย้อนกลับมาไม่อยากคุณครูต่อให้มีปริญญาเอก 100 ใบ เขาก็เรียนไม่ได้ เพราะเขาไม่เรียน ซึ่งประสบการณ์และความรู้สำคัญอยู่ แต่ไม่ได้สำคัญขนาดนั้น เปรียบเสมือนสิ่งที่คุณต้องการจะสื่อสารกับลูกคุณ ต่อให้คุณมีสิ่งล้ำค่า สิ่งล้ำค่านี้อาจไม่สามารถถูกถ่ายถอดไปได้เลย ถ้าไม่มีสะพานที่เรียกว่าความสัมพันธ์

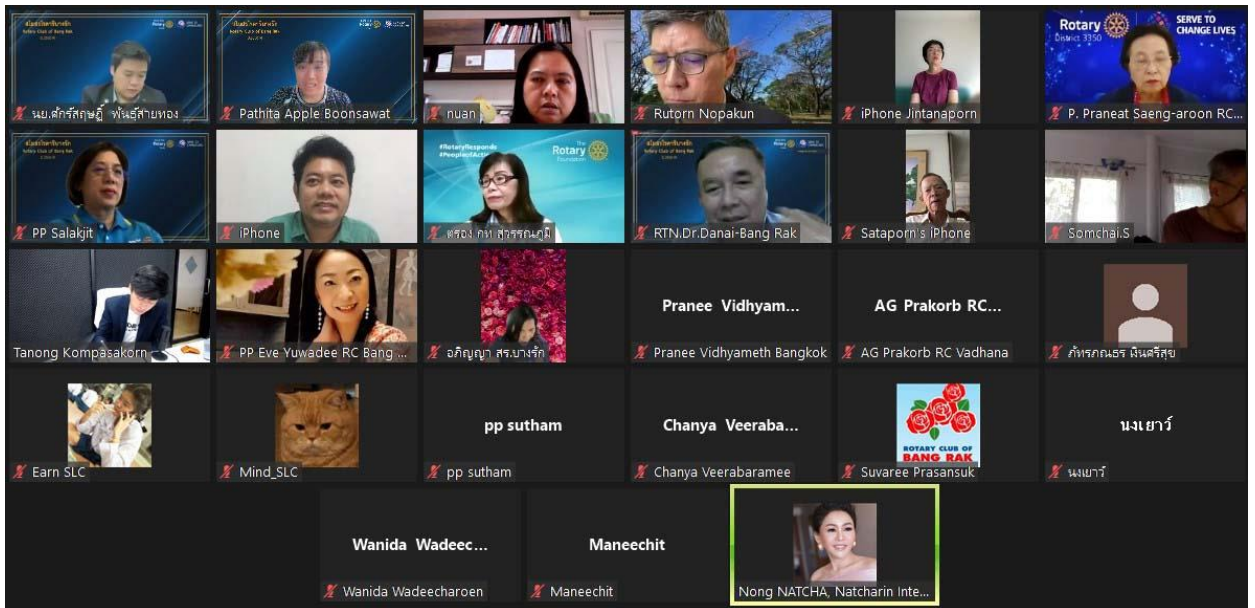
ถ้าคุณครูเข้าใจหลักการนี้สอนให้น้อยลงแต่สร้างความสัมพันธ์ให้มากขึ้นเพื่อให้นักเรียนทุกคนในห้องรู้สึกดีต่อเขา ชอบเขา มีความสัมพันธ์ที่ดี เด็กทุกคนในห้องจะเรียนเพื่อเขา ต่อให้เด็กคนนั้นไม่ชอบวิชานั้นก็ตามเด็กคนนั้นก็พยายามมากขึ้น เพราะความสัมพันธ์ที่ดีมีมากกว่านั้น เพราะว่าเขาคอนนั้นจะไม่ทำให้คนที่เขารู้สึกดีด้วยหรือเขาจะไม่ทำให้คนที่เขาชอบรู้สึกผิดหวังและเสียใจ ถ้าเขาได้คะแนนน้อย เขาจะสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเองเรียนได้เรียนดีเพื่อคุณครูคนนั้น คุณครูเข้าใจสิ่งนี้ในการสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนแล้วแน่นอนเมื่อความสัมพันธ์ดี ประสบการณ์และความรู้ของครู พุดอะไรออกไปมันศักดิ์สิทธิ์ด้วยตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่ยิ่งความสัมพันธ์ยิ่งดีสิ่งที่คุณพุดจะพุ่งตรงไปที่หัวใจของเขา

ถ้าคุณคิดดีพฤติกรรมก็จะดี ถ้าคุณคิดไม่ดีพฤติกรรมคุณก็จะไม่ดี คำถามความคิดมาจากไหน มาจากประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ที่เราเจอไม่เหมือนกัน เมื่อประสบการณ์ชีวิตสร้างความคิดที่แตกต่างประสบการณ์ชีวิตมาจากไหนสำคัญมาก มาจากการเลี้ยงดูของเรา การเลี้ยงดูของเราสร้างประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ชีวิตสร้างความคิด ความคิดของเขาสร้างพฤติกรรม ถ้าวันนี้เขายังมีพฤติกรรมที่ไม่ดี อยากให้คุณพ่อคุณแม่ทุกท่านได้เข้าใจและรับผิดชอบคุณไม่ได้ผิดเพราะคุณไม่รู้ ต่อให้คุณรู้คุณอาจจะยังทำผิดได้ด้วยซ้ำแล้วไม่เป็นไร เราเริ่มใหม่ได้เสมอ

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยการตั้งคำถามโดยการสังเกตและไม่ตัดสินเขาจากสิ่งที่เรารู้ จากประสบการณ์ที่เรามี เด็กเขาไม่สนใจว่าเราบออะไรมา เขาสนใจแต่ที่เราใส่ใจเขามากแค่ไหน เด็กเขาคิดแค่ตรง ๆ เขาไม่สามารถคิดซับซ้อนได้ว่าเราไปทำงานหนักเพื่อหาเงินเพื่อให้เขามีอนาคตที่ดี ผมไม่ต้องการให้คุณหยุดทำสิ่งเหล่านั้น แต่คุณต้องรู้ว่าทำสิ่งเหล่านั้นไปสร้างความคิดบางอย่างกับลูกเรา ไปทำให้ลูกเราเข้าใจแบบหนึ่ง ทำให้วันนี้เขาเป็นแบบนี้ และสิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สำคัญกว่าสิ่งที่เราสอน

สิ่งเดียวที่จะพาคุณไปถึงได้คือสิ่งที่เรียกว่าความสัมพันธ์ ไม่ใช่ความรู้ที่คุณมีไม่ใช่ประสบการณ์ที่คุณมี เพราะต่อให้คุณมีสิ่งเหล่านั้นความสัมพันธ์ไม่ดีสิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีค่า

ท่านวิทยากรพิเศษ คุณทนง คมภาสกร (โค้ชหยัง)  
บรรยายเรื่อง “กระชับช่องว่างระหว่างวัยในสังคมยุค 4.0...”  
เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2565





Bang Rak  
Rotary  
Club



SERVE TO  
CHANGE LIVES

# สโมสรโรตารีบางรัก ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญร่วมการแข่งขัน  
โบว์ลิ่งการกุศล  
ซึ่งด้วยรางวัลเกียรติยศ

ฯพณฯ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์

วันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2565  
เวลา 09.00-14.00 น.



Map : Blu-O  
สาขา เอสพลานาด รัชดา

ขอประกาศเปลี่ยนแปลงสถานที่จัดงาน (โบว์ลิ่ง)

จาก เมเจอร์เอกมัย ที่ถูกไฟไหม้

เป็น เอสพลานาด รัชดาภิเษก ชั้น 4

ในวันอาทิตย์ ที่ 3 เมษายน 2565 เวลา 09.00-14.00 น.



สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน  
ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ



# เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา...

## เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้าให้มีสุขภาพดี



### Food as Medicine : How to Make All Thai People Healthy



น.พ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

วันพฤหัสบดีที่ 10 มีนาคม 2565

เวลา 12.00 น. - 13.30 น.

ON LINE Meeting :



ZOOM MEETING

Meeting ID : 921 080 1771

Passcode : rotary2020





**ท่านวิทยากรพิเศษ**

**วันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2565**

**คุณทอง คมภาสกร (โค้ชหยั่ง)**

**ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยา สมาคมผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนนอกระบบ  
บรรยายเรื่อง “กระชับช่องว่างระหว่างวัยในสังคมยุค 4.0...”**

\*\*\*\*\*

วันพฤหัสบดีที่ 10 มี.ค. 65

นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

เรื่อง “เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วหล้า  
ให้มีสุขภาพดี”

วันพฤหัสบดีที่ 17 มี.ค. 65

คุณภวิกา โรจนวงศ์

เรื่อง “ไฟ่บอกดวงชะตา...พาพบทางบุญ”

วันพฤหัสบดีที่ 24 มี.ค. 65

คุณวิวรรณ ชาราหิรัญโชติ

เรื่อง “การเงินการลงทุนในยุคชีวิตวิถีใหม่”

วันพฤหัสบดีที่ 31 มี.ค. 65

คุณจันัสกร พงศ์ฉบับภา

เรื่อง “อาถรรพ์ผ้าเก่า ผ้าเลือกคน คนเลือกผ้า”



**สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี**

**เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน**

**ROTARY CLUB OF BANG RAK**

**Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel**