



สารสโมสรโรตารีบางรัก

ปีที่ 41 ฉบับที่ 4 วันที่ 31 สิงหาคม 2568



ไฮไลท์ ..

- การประชุมประจำสัปดาห์
- สรุปรการบรรยายพิเศษ
- อวยพรวันเกิด / เยี่ยมสมาชิก
- ข่าวสาร และสนทศโรตารี
- สถาปนาอินเตอร์แรคท์
- การอบรมด้านการสื่อสาร
- โครงการ Inbound Orientation
- อื่น ๆ






สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมประจำสัปดาห์
และกิจกรรมพิเศษ: **เดือนรณรงค์แห่งสุขภาพ**

WELLBEING:

ดูแลกายใจ สมาชิกสดใสเปี่ยมพลัง



Positive attitude

Exercise

Healthy Food

Good Sleep

Hobby

Meditation

อ.ชวดี ชิตวิวัฒนาภักดิ์
สโมสรโรตารีบางรัก

Meeting ID: 822 080 1771
Passcode: rotary2020

วันพฤหัสบดีที่ 21 สิงหาคม 2568
เวลา 12.30 - 13.45 น.
ณ ห้องพระเมรุ 1 ชั้น G
โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล
กรุงเทพฯ
(BTS : ยี่ถุน)



มวลมิตรโรแทเรียนที่รักทุกท่าน

วันพฤหัสบดีที่ 21 สิงหาคมที่ผ่านมา นายกฯ ตติการกิจสำคัญ ไม่สามารถมาทำหน้าที่นายกสโมสรในการประชุมประจำปีสัปดาห์ได้ ดิฉันขอขอบพระคุณ ท่าน อน.ณรงค์ จุนเจือศฤกษ์ อุปนายกคนที่ 1 ที่ได้กรุณามาทำหน้าที่ประธานในที่ประชุม และดำเนินการจัดประชุมด้วยความราบรื่นดีเยี่ยม ในโอกาสนี้ ดิฉันขอสรุปสาระบางส่วน ดังนี้ค่ะ



1. พิธีสถาปนาคณะกรรมการบริหารฯ ปี 2568-69 สโมสรอินเทอร์แรคท์

ขอขอบคุณ อน.ดร.สลักจิต นพคุณ อน.รุทร นพคุณ และ นยพ.ดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล ที่ได้เป็นตัวแทนสโมสรโรตารีบางรักร่วมงานพิธีสถาปนาคณะกรรมการบริหารฯ ปี 2568-69 สโมสรอินเทอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในอุปถัมภ์ของสโมสรโรตารีบางรัก เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2568

2. อวยพรวันเกิดสมาชิก

เรามีการฉลองวันคล้ายวันเกิดให้กับสมาชิกที่มีวันเกิดในเดือนเดียวกัน ซึ่งในเดือนสิงหาคมนี้เรามีสมาชิก 2 ท่าน คือ อน.บุญสืบ ยศเมธา และ จรท.พ.ต.ท.สุรฤกษ์ กุลสุร เหมือนมีบรรยากาศในการร้องเพลงอวยพรเป็นไปอย่างอบอุ่น Happy Birthday ค่ะ

3. กิจกรรมหาทุน: การแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล

วันเสาร์ที่ 27 กันยายน 2568 เวลา 09.00 – 14.00 น. เรามีนัดกันที่ เอสพลานาด รัชดาภิเษก เพื่อร่วมงานแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล รายได้เพื่อหาทุนในการทำโครงการบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ของสโมสร ขอเชิญท่านสมาชิกผู้ใจบุญร่วมกันช่วยซื้อทีมโบว์ลิ่งคนละ 1-2 ทีมนะคะ

ความร่วมมือแรงร่วมใจของสมาชิกจะนำไปสู่สโมสรที่เข้มแข็ง และสโมสรที่เข้มแข็งจะสามารถเอื้อเพื่อแบ่งปันและทำประโยชน์สูงสุดให้กับผู้ด้อยโอกาส ดิฉันขอขอบพระคุณทุกท่านอีกครั้งสำหรับการสนับสนุนและมิตรภาพแห่งโรตารี



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

สุพินท์ มีชูชีพ

นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2568-69



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 4/2568-69
วันพฤหัสบดีที่ 21 สิงหาคม 2568
รหัสสโมสร : 22170

สมาชิกทั้งหมด	67 ท่าน
เข้าประชุม	23 ท่าน
ขาดประชุม	44 ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 34.85%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 39.39%



Welcome แยกสโมสรผู้เข้าร่วมประชุม

- สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานคร 1 ท่าน
- สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานคร นวมินทร์ 1 ท่าน
- สโมสรโรตารีปทุมวัน 2 ท่าน
- สโมสรโรตารีพระนคร 1 ท่าน
- แยกสโมสร 3 ท่าน

สโมสรโรตารีบางรัก

การประชุมประจำสัปดาห์ เดือนละ 2 ครั้ง
ในวันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ ถนนเพลินจิต



Thailand
Rotaract
Alumni Association

เพราะเราคือคนสำคัญตลอดมา
ขอเชิญสโมสรโรตารีอุปถัมภ์ร่วมงาน
เปิดโครงการ
"ถ้วยรางวัลพิชัย รัตตกุล"
แนะนำคณะกรรมการ
สมาพันธ์ศิษย์เก่าโรตาราแอนด์ ไทย (ปี 2568-2570)

ณ ห้องประชุมชั้นล่าง LV108
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2568
เวลา 10.00-15.00 น.

พบศิษย์เก่าโรตาราแอนด์
สโมสรโรตารีอุปถัมภ์
และศิษย์ปัจจุบัน
ตัวแทนสโมสรโรตาราแอนด์
"พร้อมขอบคุณสโมสรโรตารีอุปถัมภ์"



กิจกรรมหาทุนเข้า
กองทุน "ถ้วยรางวัลพิชัย รัตตกุล"
มิตรภาพสังสรรค์ รับประทานอาหาร(โต๊ะจีน)



ค่าลงทะเบียน
ท่านละ 800 บาท

ธนาคาร : กรุงเทพ
เลขที่บัญชี 151-0-837618
ชื่อบัญชี : นายสุธี บัญญัติศิริพงษ์
ส่งสลิปพร้อมชื่อและสโมสรมาที่
Line id : ck_1965
Face book : สมาพันธ์ศิษย์เก่าโรตาราแอนด์ไทย



การแต่งกาย : สกสโมสรหรือ
SMART CASUAL

สอบถามเพิ่มเติม:
* 086-7750487

“ความหลากหลายของสมาชิกภาพในโรตารี” สรุปโดย .. รท.ร.พ.ต.ท.สุรกฤษฎ์ กุลสุร เหมือนมี



ธรรมนูญของโรตารีสากลระบุเกี่ยวกับสมาชิกภาพสโมสรไว้ว่า
“สโมสรโรตารีแต่ละแห่งควรมีสมาชิกภาพที่สมดุล โดยไม่มีธุรกิจหรือวิชาชีพใด
ที่มีมากกว่าธุรกิจหรือวิชาชีพอื่น”

หลักการพื้นฐานอย่างหนึ่งของโรตารี คือ การเป็นองค์กรที่มีผู้แทนใน
ธุรกิจ หรือวิชาชีพที่หลากหลายและเท่าเทียมกันของคนในชุมชนที่สโมสรตั้งอยู่
สโมสรโรตารีจึงควรรวบรวมเอาตัวแทนจากทุกธุรกิจและวิชาชีพเข้าไว้ด้วยกัน

โรแทเรียนอาจเสนอชื่อลูกค้า เพื่อนบ้าน คนรู้จัก ญาติ หรือผู้ร่วมธุรกิจ
ที่มีคุณสมบัติทางวิชาชีพอื่นๆ มาเป็นสมาชิก ทั้งนี้ สโมสรโรตารีแต่ละแห่งควร
สะท้อนภาพของชุมชนที่มีความหลากหลายของธุรกิจและวิชาชีพมารวมตัวกัน
โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ อายุ เพศ หรือความเชื่อทางศาสนา เนื่องจากโรตารีเป็น
องค์กรระหว่างประเทศที่มุ่งเน้นเรื่องความเข้าใจ และสันติสุขระหว่างกันในโลก
โรแทเรียนทั้งหลายจึงจำเป็นต้องฝึกความอดกลั้นในการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อน
โรแทเรียน หรือพลเมืองจากประเทศอื่น หากพฤติกรรมของเขาแตกต่างจากเรา
นโยบายของโรตารี ในปี ค.ศ. 1933 กล่าวไว้ว่า

“โรแทเรียนในทุกประเทศควรมีวิจารณ์ญาณ และควรหลีกเลี่ยงในการ
วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับกฎหมาย หรือประเพณีของประเทศหนึ่งๆ “ ทั้งนี้ เพื่อ
รักษาความสัมพันธ์อันดี และมีมิตรภาพระหว่างประเทศนั่นเอง



เรียบเรียงจากหนังสือ “โรตารี ก เอ๋ย ก ไก่”

“Wellbeing : ดูแลสุขภาพกายใจ สมาชิกสดใสเปี่ยมพลัง”
โดย อน.ยุวดี ปิตวิวัฒนานนท์
อดีตนายกสโมสรโรตารีบางรัก



สิงหาคมเป็นเดือนแห่งสมาชิกภาพ ขอเชิญชวนทุกท่านมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ปัจจุบันหลายองค์กรมองการมีสุขภาพที่ดีแบบครบ 4 มิติ คือ

- สุขกาย ร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพดี
- สุขใจ จิตใจสงบ มีความสุข
- สุขสังคม มีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดี
- สุขปัญญา มีสติ ปัญญา และสมดุลทางจิตใจ

ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน

1. การมีบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่เพียงพอ แพทย์ 1 ท่าน ต้องดูแลคนไข้ 2,000 คน มีผลกระทบ Wait time/Quality of Care หรือ Monitoring โรคต่าง ๆ สุขภาพหลังจากไปหาหมอแล้วได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดหรือไม่
2. การเพิ่มขึ้นของ Healthcare Costs ในขณะที่สภาวะเศรษฐกิจถดถอยลง แต่ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น 15% โดยเฉลี่ยทุกปี กระทบต่อพนักงานองค์กร ภาระทางการเงิน พนักงานคนนั้นอาจจะ Avoidance or Delay of Care
3. การเพิ่มขึ้นของโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs คือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรา โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

- คนไทยเสียชีวิตด้วยโรค NCDs 76% เป็นอันดับหนึ่ง 400,000 คนต่อปี
- ใน 1 ปี องค์กรต้องสูญเสีย Productivity เนื่องจากพนักงานเป็นโรค NCDs 54วัน Working days per year จากภาวะ Presenteeism คือมาทำงานแต่ Productivity เหลือแค่ 50% หรือ Absenteeism คือ ลาป่วย

4. คนไทย 13.4 ล้านคน มีปัญหาเรื่อง Mental Health เพิ่มขึ้นมาก ปัญหาหลัก ๆ คือ โรคภาวะซึมเศร้า, โรควิตกกังวล, โรคเครียด

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs 5 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. โรคเบาหวาน
2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
3. โรคมะเร็ง
4. โรคความดันโลหิตสูง
5. โรคอ้วน

สาเหตุการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

1. มีพฤติกรรมเสี่ยง

- ทานอาหาร
- หวาน/มัน/เค็ม/แปรรูป
- ขาดการออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์

2. ปัจจัยทางด้านร่างกาย

- น้ำหนักเกิน BMI
- ความดันสูง Blood Pressure
- ไขมันสูง Cholesterol
- น้ำตาลสูง HbA1c

3. ปัจจัยทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

- ความเครียด
- ขาดการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ
- สภาพแวดล้อม

Balanced Plates ในอาหาร 1 มื้อ สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อคือ 2:1:1 ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และโปรตีน 1 ส่วน

Energize Your Day : Healthy Habits for Body & Mind

- เราทุกคนอยากที่จะตื่นนอนด้วยความสดชื่น
- เลือกอาหารเข้าที่มีคุณประโยชน์
- เราสามารถทำงานด้วยสมาธิที่จดจ่อ

- มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ทานอาหารค่ำเบา ๆ ก่อน 18.00 น.
- เดินย่อยอาหารหรือออกกำลังกายประมาณ 20 นาที
- 1 ชั่วโมงก่อนนอนปิดมือถือ และนั่งสมาธิอยู่กับตนเอง 5 นาที
- เข้านอน 22.00 น.

ปัจจุบันองค์กรต่าง ๆ มีเทคนิคในการดูแลตัวเองทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ในเชิง Preventive Care

- เรื่องสุขภาพกาย คือทำ Physical Health Assessment การตรวจเลือดหาค่า

4 Biomarkers

1. ค่าน้ำตาลสะสม HbA1c ไม่ควรเกิน 6.5%
2. Total Cholesterol ไขมันในเส้นเลือด ไม่ควรเกิน 200 mg/dL
3. Blood Pressure ความดันโลหิต ไม่ควรเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
4. BMI ค่าดัชนีมวลกาย ไม่ควรเกิน 18.5-22.9

ถ้าตัวใดตัวหนึ่งเกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงเป็นโรค NCDs ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- เรื่องสุขภาพจิต ใช้แบบทดสอบ DASS – 21 เพื่อหาคว้าวัด Mental Wellbeing

คือ เป็นโรคภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคเครียด หรือไม่

Body and Mind เกี่ยวข้องกันอย่างเห็นได้ชัดไม่สามารถแยกออกจากกันได้

คำสอนของ องค์ดาไลลามะ เทนซินเกียดโซ

“มนุษย์เรานี้ ยอมสูญเสียสุขภาพ เพื่อให้ได้เงินมา แล้วต้องยอมสูญเสียเงินตรา เพื่อฟื้นฟูรักษาสุขภาพ แล้วก็เฝ้าเป็นกังวลกับอนาคต จนไม่มีความรื่นรมย์กับปัจจุบัน ผลที่เกิดขึ้นก็คือ เขาไม่ได้อยู่กับปัจจุบันหรือแม้กระทั่งอยู่กับอนาคต เขาดำเนินชีวิตเสมือนหนึ่งว่า เขาจะไม่มีวันตาย และแล้วเขาก็ตายอย่างไม่เคยมีชีวิตจริง”

คำสอนของ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

“ความสุข“ เกิดจาก “ความพอดี”

“ความพอดี” เกิดจาก “ความพอใจในสิ่งที่ตนมี”

“พอใจในสิ่งที่ตนมี” ก็มี “ความสุข”





ร่วมงานเทศน์มหาชาติ 107 ปี สตรีมหาพทุฒาราม
วันที่ 15 สิงหาคม 2568
ณ โรงเรียนสตรีวัดมหาพทุฒาราม





ร่วมงานสถาปนาคณะกรรมการบริหารฯ ปี 2568-69
สโมสรอินเทอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามฯ
วันที่ 20 สิงหาคม 2568





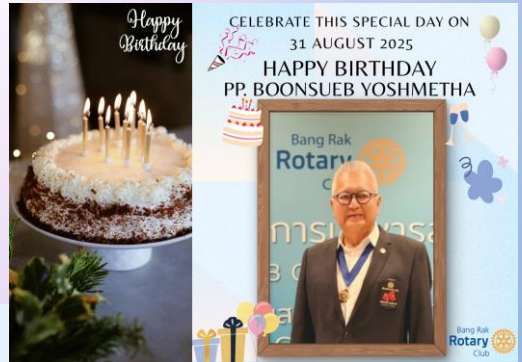
การประชุมประจำสัปดาห์และบรรยายพิเศษ
โดยท่านวิทยากร อน.ยุวดี ปิตวิวัฒน์นันท์
วันที่ 21 สิงหาคม 2568
ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ







อวยพรวันเกิดสมาชิกในเดือนสิงหาคม ด้วยรอยยิ้มและมิตรภาพ







ร่วมการอบรมด้านการสื่อสารโรตารี ครั้งที่ 1
วันที่ 23 สิงหาคม 2568
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา วัดทองบน





เดินทางเยี่ยมเยียนพร้อมมอบกระเช้าผลไม้
แด่ ท่าน อน.สถาพร ชินะจิตร และ
ท่าน อน.สิทธิโชค ศรีเจริญ ที่บ้านพัก
วันที่ 29 สิงหาคม 2568



เยี่ยมบ้านท่าน อน.ทวีสิน เทพหัสดิน ณ อยุธยา
และรับประทานกาแฟ ของว่าง



★ ★ ★ ★ ★
Miss You
★ ★ ★ ★ ★



ร่วมโครงการ Inbound Orientation
วันที่ 30 สิงหาคม 2568
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



โครงการอาหารเช้านักเรียน

อน.บุญสืบ ยศเมธา ตัวแทนสโมสรโรตารีบางรัก
มอบไข่ไก่ 11,000 ฟอง ให้กับโรงเรียนวัดทุ่งลุงมิตรภาพที่ 198
วันที่ 30 สิงหาคม 2568 ณ จังหวัดสงขลา



September	Let's Join ..
วันพฤหัสบดีที่ 4	การประชุมและบรรยายพิเศษ โดย อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์ “สถาปัตย์ฯ งอกงาม เมื่อยามขัดแย้ง”
วันพฤหัสบดีที่ 18	การประชุมและบรรยายพิเศษ โดย Khun Michael Andreassen “การมอบโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชนในพื้นที่ห่างไกล”
วันเสาร์ที่ 27	โบว์ลิงการกุศล ณ Blu-O Rhythm & Bowl เอสพลานาด รัชดา ชั้น 4 (9.00-14.00 น.)

October	Let's Join ..
วันพฤหัสบดีที่ 2	การประชุมและบรรยายพิเศษ โดย คุณวิวัฒน์ โฆษิตสกุล “ทำความรู้จัก Carbon Credit เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”
วันเสาร์ที่ 11	กิจกรรม#2 การอบรมเชิงปฏิบัติการ “ใช้ AI อย่างมั่นใจ ไม่ตกเทรนด์”
วันพฤหัสบดีที่ 16	ผวภ.ธวัชชัย ฉัตรวิทยานนท์ เขี่ยมสโมสร สถาปนาสมาชิกใหม่ ฉลองครบรอบ 41 ปีสโมสร



ขอเชิญทุกท่าน
มาร่วมกิจกรรมต่างๆ
เดือนละ 2 ครั้ง
และลุ้นรับรางวัลนะคะ

สโมสรโรตารีบางรัก ROTARY CLUB OF BANG RAK

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมประจำสัปดาห์
และรับฟังการบรรยายพิเศษเกี่ยวกับศิลปะยุโรป

สถาปัตยกรรม จอกลงาม เมื่อยามขัดแย้ง

The Architecture Flourished
when the Conflict Arose.

วันพฤหัสบดีที่ 4 กันยายน 2568

เวลา 12.30 - 13.45 น.

ณ ห้องพรีเมียร์ 1 ชั้น G

โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

(BTS : ชิดลม)

อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์

นักประวัติศาสตร์ศิลปะ



Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020



ค่าอาหารท่านละ 850 บาท

ใบสมัคร



การแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล สโมสรโรตารีบางรัก

วันเสาร์ที่ 27 กันยายน 2568

เวลา 09.00 – 14.00 น.

ณ Blu-O Rhythm & Bowl

สาขา เอสพลานาด รัชดา ชั้น 4

โทร.02-354-2123

ข้าพเจ้า.....

ที่อยู่.....

โทร.....

อีเมล.....

ยินดีร่วมการแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล

☐ ค่าสมัครแข่งขัน ทีมทั่วไป 3,000 บาท

☐ ค่าสมัครแข่งขัน ทีมกิตติมศักดิ์ 5,000 บาท

☐ ยินดีให้การสนับสนุน จำนวน บาท

ชื่อบัญชี: สโมสรโรตารีบางรัก

ธนาคาร: ธนาคารกรุงเทพ สาขาสุรวงศ์

บัญชีเลขที่: 147-0363407

ชื่อทีม.....

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

Rotary Club of Bang Rak

Bowling Charity Championship

รายได้จากการแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศลครั้งนี้ (หลังหักค่าใช้จ่าย)

นำไปเพื่อทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ



UNITE
FOR
GOOD

สโมสรโรตารีบางรัก
**ROTARY CLUB OF
BANG RAK**

ขอเชิญร่วมการแข่งขัน

โบว์ลิ่งการกุศล

ซึ่งด้วยรางวัลเกียรติยศ

ฯพณฯ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์

วันเสาร์ที่ 27 กันยายน 2568

เวลา 09.00 – 14.00 น.

ณ Blu-O Rhythm & Bowl

สาขา เอสพลานาด รัชดา ชั้น 4

โทร.02-354-2123

สโมสรโรตารีบางรัก

- ขอเชิญเพื่อนสมาชิกทุกท่าน ร่วมส่งทีมเข้าแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล ซึ่งด้วยรางวัลเกียรติยศ ฯพณฯ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์
- ค่าสมัคร ทีมกิตติมศักดิ์ 5,000 บาท ทีมทั่วไป 3,000 บาท

สนับสนุนเป็นสปอนเซอร์ มอบสิทธิประโยชน์ ดังนี้

❖ สนับสนุนเป็นจำนวนเงิน 20,000 บาท

1. โลโก้ประชาสัมพันธ์ บนป้ายแบนเนอร์

2. ทีมโบว์ลิ่ง (ทีมกิตติมศักดิ์) 1 ทีม

❖ สนับสนุนเป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท

1. โลโก้ประชาสัมพันธ์ บนป้ายแบนเนอร์

Bang Rak
Rotary
Club



Workshop
"ใช้ **AI** อย่างมั่นใจ
ไม่ตกเทรนด์"



วิทยากร :
พ.ต.อ. หญิง ศศิญา ธรรมภักคานนท์
 อาจารย์/วิทยากร
 กองบัญชาการการศึกษา
 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ




UNITE FOR GOOD

วันเสาร์ที่ 11 ตุลาคม 2568
 เวลา 9:30 - 14:00 น.
 สถานที่ : ห้อง An An
 โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์

ค่าลงทะเบียน 800 บาท
 รวมอาหารกลางวัน และของว่าง
 ชื่อบัญชี: สโมสรโรตารีบางรัก
 ธนาคารกรุงเทพ
 บัญชีเลขที่: 1470363407

REGISTER
สิ่งที่จะได้รับ

- ทักษะการใช้ Chat GPT, Gemini ในการค้นหาข้อมูล
- การใช้ CapCut , Tik Tok ในการทำคลิปสั้น
- สอนโดยวิทยากรที่เน้นผู้เรียนขึ้นพื้นฐาน
- ฝึกปฏิบัติจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

 สอบถามเพิ่มเติม ได้ที่ คุณนงเยาว์
 086-0012483  <https://rotarybangrak.org>

*.. Thank You ..
See you again soon*



สโมสรโรตารีบางรัก ภาค 3350 โรตารีสากล
C/O โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
973 ถนน เพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK, District 3350 Rotary International
C/O InterContinental Bangkok Hotel
973 Phloen Chit Road, Lumpini, Pathum Wan, Bangkok 10330, Thailand
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com
www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak