ราชภัฏเชียงใหม่ ๒๕๖๑

วารสารพิงค์ราชภัฏ

PING RAJABHAT

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๙ ประจำเดือน กันยายน ๒๕๖๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
จัดพิธีเชิดชูเกียรติและแสดงมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ
เรือชนะคลื่น ประจำปี ๒๕๖๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดพิธีเชิดชูเกียรติผู้เกษียณอายุราชการ “เรือชนะคลื่น” ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อแสดงมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ โดยในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ มีข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ลูกจ้างประจำและพนักงานมหาวิทยาลัย สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เกษียณอายุราชการ จำนวน ๑๕ ท่าน ได้แก่ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มนูญศิลป์** ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์บัญชา อินทะกูล** ภาควิชาเทคโนโลยีและพัฒนาการเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร **อาจารย์ธนมนต์ ธนรัตนพิมลกุล** ภาควิชาเทคโนโลยีและพัฒนาการเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร **อาจารย์ไกรสิทธิ์ พิรุณ** หลักสูตรดนตรี ภาควิชาดนตรีศิลปะการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา คำนวนสกุณี** ภาควิชาการบัญชีและการเงิน คณะวิทยาการจัดการ **อาจารย์ ดร.จิติมา กตัญญู** ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ คำปัน** ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ **นายสัณห์ธนัช ไชยลังการ์** คณะครุศาสตร์ **นายเจริญ จันทร์บาล** งานยานพาหนะ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี **นายทรงศักดิ์ สุทธวาสน์** งานโสตทัศนศึกษา กองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี **นายประพัฒน์ ดวงแสง** งานอาคารสถานที่และสาธารณูปการ กองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี **นางวันเพ็ญ พิพัฒน์พงษ์กมล** สำนักทะเบียนและประมวลผล **นายสมคิด อินขะ** สำนักหอสมุด **นางนงลักษณ์ สุริยวัตร** งานอนามัยและสิ่งแวดล้อม กองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี และ**นางอัมพวรรณ แสงอรุณประดิษฐ** โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากนั้นได้มี พิธีเปิดนิทรรศการผู้เกษียณอายุราชการ โดยมี **รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่** เป็นประธานในพิธี ณ ชั้น ๑ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อแสดงประวัติผลงานของผู้เกษียณอายุราชการให้คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษาเยี่ยมชม โดยจัดแสดงตั้งแต่วันที่ ๒๖ กันยายน – ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

และวันเสาร์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดงานเลี้ยงแสดงมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ ณ หอประชุมทีปังกรรัศมีโชติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีคณะผู้บริหาร บุคลากร นักศึกษาร่วมงานด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น

P I N G R A J A B H A T

วันนี้ที่ราชภัฏเชียงใหม่... สารจาก รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏทุกท่าน เข้าสู่เดือนกันยายนเป็นอีกวาระหนึ่งที่สร้างความใจหายให้แก่คณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ด้วยมีข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการและสายสนับสนุนครบวาระเกษียณอายุราชการ โดยในปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ มีผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน ๑๕ ท่าน ซึ่งมหาวิทยาลัยได้กำหนดจัดพิธีเชิดชูเกียรติ พิธีเปิดนิทรรศการ ในวันพุธที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๑ ณ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ และกำหนดจัดงานเลี้ยงแสดงมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ ในวันเสาร์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๑ ณ หอประชุมทีปังกรรัศมีโชติ ศูนย์แม่ริม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

สำหรับพิงค์ราชภัฏฉบับนี้ขอเล่าถึงความก้าวหน้าการก่อสร้างกลุ่มอาคารเรียนรวมและปฏิบัติการด้านวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ณ ศูนย์แม่ฮ่องสอน อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีกำหนดใกล้แล้วเสร็จจึงได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อเข้าใช้งานกลุ่มอาคารดังกล่าว เพื่อศึกษา เตรียมการ และดำเนินการขับเคลื่อน การใช้งานกลุ่มอาคารในทุกมิติ ประกอบด้วย อาคารฝึกหัดครู อาคารปฏิบัติการกลาง อาคารโรงเรียนสาธิตปฐมวัย อาคารเรียนรวม ๑ และอาคารเรียนรวม ๒ ทั้งนี้ได้มีการประชุมติดตามงานเป็นประจำทุกเดือนเพื่อรองรับการบริหารจัดการและการเตรียมการในด้านต่าง ๆ อันจะยังประโยชน์ดังวัตถุประสงค์และภารกิจที่ได้กำหนดไว้อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

ท้ายนี้ขอแสดงความชื่นชมยินดีกับนักศึกษาสาขาวิชาการโปรแกรมและการรักษาความปลอดภัยบนเว็บ ภาควิชาคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี **นางสาวสาลิกา สาครกุลชัย ที่ได้รับรางวัลยอดเยี่ยม ถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี** ด้วยผลงานมรดกกรุงเก่า และ**นายธีรพงศ์ ปินนารักษ์** ได้รับรางวัลชมเชย ผลงานเข้าวัดทำบุญ ในโครงการประกวดภาพถ่ายนักเรียน นิสิต นักศึกษา ประจำปี ๒๕๖๑ หัวข้อเรื่อง **"บ้านเมืองของเรา"** ครั้งที่ ๑๒ ภายใต้แนวคิด "ความทรงจำที่อาจเลือนหาย บ้านเรือน วิถีชีวิต วัฒนธรรม งานหัตถกรรม" ของมูลนิธิฌอง เอมีล การ์โรช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นับเป็นหนึ่งความภาคภูมิใจที่นักศึกษาประสบความสำเร็จสร้างชื่อเสียงให้แก่สาขาวิชา คณะ มหาวิทยาลัย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเองและครอบครัว นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาจากคณะต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการประกวดอีกหลายรายการ ซึ่งเป็นสิ่งดีและควรได้รับการส่งเสริมเพราะนอกจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะเป็นสิ่งบ่งชี้ความสำเร็จได้อย่างหนึ่งแล้ว การเปิดโลกทัศน์ แสดงศักยภาพและความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน คือบันไดก้าวสำคัญที่จะทำให้ก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ ขอให้นักศึกษามุ่งมั่นใฝ่หาความรู้ มีความมานะ และขวนขวายความรู้รอบตัวอยู่เสมอ ขณะเดียวกันการพัฒนาทักษะทางภาษาก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างมากเพราะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการสื่อสารให้ก้าวทันการศึกษาในยุค Thailand ๔.๐

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย
รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

CONTENT

- เรือชนะคลื่น ประจำปี ๒๕๖๑ ๔
- CMRU Photo Activities ๕
- งดงาม - ตื่นตา นาฏยนิพนธ์ ๖ – ๗
- มร.ชม. ร่วมกับ จังหวัดแม่ฮ่องสอน พัฒนาการศึกษาและการผลิตบัณฑิต ฯ ๘
- รอบรั้วดำเหลืองเรื่องเล่าข่าวสารจากชาวราชภัฏ ๙
- CMRU SHOW ๑๐
- รอบรู้ CMRU 360° : เรื่องน่ารู้ เพื่อความสุขในวัยเกษียณ ๑๑

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี, ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี, คุณศิริเพ็ญ ผ่อนจัตุรัส ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี, คุณภาคภูมิ ทะนุดี รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง

กองบรรณาธิการ : สุกัญญา แก้ววรรณ , พัชริดา เขียวขุนเนิน , เสาวลักษณ์ สามแก้ว , วัชระ ไทยบัณฑิตย์ , วัชราวรรณ กันทา

จัดพิมพ์และเผยแพร่: งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โทร ๐๕๓-๘๘๕-๓๙๕-๖ หรือ ๐๕๓-๘๘๕-๕๕๕ ต่อ ๙

พิมพ์ที่ : สมพรการพิมพ์

มร.ชม. ร่วมกับ กอ.รมน. จัดอบรมเสริมสร้างความรู้ สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย

เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑ **ผศ.ดร.สมบัติ สิงฆราช** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหารพร้อมด้วยนักศึกษา ร่วมให้การต้อนรับ **นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่** ในโอกาสเป็นประธานพิธีเปิดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องสถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้ร่วมกับกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องสถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย "หลักสูตรหลักประจำ" รุ่นที่ ๑/๖๑ "เป็นเบ้า เป็นแม่พิมพ์" โดยวิทยากรจิตอาสา ๙๐๔ ซึ่งจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปถ่ายทอดและขยายผล สร้างความเข้าใจสู่ชุมชนอย่างทั่วถึง โดยมีข้าราชการและนักศึกษา เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนกว่า ๕๐๐ คน

ทั้งนี้ โครงการจิตอาสาพระราชทาน **"เราทำความดีด้วยหัวใจ"** มีประชาชนสนใจสมัครเข้าร่วมเป็นจิตอาสาทุกจังหวัดทั่วประเทศจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องมีแนวทางบริหารจัดการและสร้างความเข้าใจแก่จิตอาสาฯ เพื่อให้วางตัว วางตน และปฏิบัติภารกิจได้อย่างถูกต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์และพระราชปณิธานของ**สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร** ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้หน่วยงานทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ จัดเตรียมหลักสูตรฝึกระยะเวลา ๖ สัปดาห์ ใน ๖ วิชาความรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเป็นเบ้า เป็นแม่พิมพ์ ของจิตอาสาฯ ทั่วประเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดการประชุมสัมมนา ระบบและกลไกการเข้าศึกษา ฯ ประจำปี ๒๕๖๒

เมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๑ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้เกียรติเป็นประธานพิธีเปิดการประชุมสัมมนาระบบและกลไกการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ ณ ห้องสันพระเนตร โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ในการนี้ได้รับเกียรติจาก **รศ.เพ็ญรัตน์ หงษ์วิทยากร** รองเลขาธิการที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย พร้อมด้วย **ดร.พีระพงศ์ ตริยเจริญ** คณะกรรมการพัฒนาระบบ TCAS ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษเรื่อง **"ระบบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒"** เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรทางการศึกษา โดยมีคณะผู้บริหาร อาจารย์ฝ่ายแนะแนว อาจารย์ฝ่ายวิชาการ และบุคลากรทางการศึกษาเข้าร่วมการประชุมและสัมมนากว่า ๒๐๐ คน จาก ๑๖๗ โรงเรียน ด้าน **ผศ.เกษรา ปัญญา** ผู้อำนวยการสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เปิดเผยว่า สืบเนื่องจากในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ที่ผ่านมาได้มีการนำระบบ T – CAS มาใช้เป็นครั้งแรกในการรับเข้านักศึกษา ทำให้พบปัญหาและอาจมีบางกระบวนการที่จะต้องพัฒนาการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงได้จัดการประชุมและสัมมนาเพื่อแนะนำให้บุคลากรทางการศึกษาซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพด้านการศึกษาและขับเคลื่อนกระบวนการรับเข้านักศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

พิธีปฐมนิเทศนักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยน มหาวิทยาลัยยูนนานนอร์มอล ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑

ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานพิธีปฐมนิเทศนักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยนมหาวิทยาลัยยูนนานนอร์มอล สาธารณรัฐประชาชนจีน ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ พร้อมให้โอวาทแก่นักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยน เมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัยฯ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โอกาสนี้ได้ให้การต้อนรับ **Ms.Fu Yunhui** รองเลขาธิการพรรคคณะหัวเหวินและคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยยูนนานนอร์มอล พร้อมกันนี้ได้รับเกียรติจาก **Assoc. Prof. Shen Yi** ผู้อำนวยการสถาบันขงจื้อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในโอกาสเดินทางมาเยือนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยในปีการศึกษา ๒๕๖๑ มีนักศึกษาเดินทางมาศึกษาภาษาและวัฒนธรรมไทยเป็นระยะเวลา ๑ ปีการศึกษา ตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๖๑ - เดือนมิถุนายน ๒๕๖๒ ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน ๑๔ คน

มร.ชม. ต้อนรับคณะผู้แทนจาก National Chin - Yi University of Technology

เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๑ **ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์** รองอธิการบดี พร้อมคณะผู้บริหารและคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้การต้อนรับคณะผู้แทนจาก National Chin - Yi University of Technology ประเทศไต้หวัน ในโอกาสพบปะเพื่อกระชับความสัมพันธ์และหารือความเป็นไปได้ในการขยายความร่วมมือด้านวิชาการร่วมกัน ณ ห้องรับรอง ชั้น ๒ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ผู้บริหารและบุคลากร มร.ชม. เข้าร่วมประชุมเครือข่าย ผู้บริหารงานด้านกิจการนักศึกษา

เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ **ผศ.ดร.สมบัติ สิงฆราช** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมด้วย **นายสยาม กันหาลิลา** ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา และบุคลากรกองพัฒนานักศึกษา เข้าร่วมการประชุมเครือข่ายผู้บริหารงานด้านกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ ณ โรงแรม ๔๒ ซีเดอะ ชิคโฮเต็ล จังหวัดนครสวรรค์ โดยมี **ผศ.ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ** อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ให้เกียรติเป็นประธานพิธีเปิด ทั้งนี้การประชุมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อร่วมหารือการดำเนินงานด้านการศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภาคเหนือ ทั้ง ๘ แห่ง และกำหนดแนวปฏิบัติร่วมกันเพื่อพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ม.ราชภัฏเชียงใหม่ รับมอบเงินสนับสนุนการศึกษา ในนามผู้เกษียณอายุราชการ แก่นักศึกษาที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมด้วย **นายสยาม กันหาลิลา** ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา รับมอบทุนสนับสนุนการศึกษาในนามผู้เกษียณอายุราชการ จาก **รศ.ดร.พิทยาภรณ์ มานะจุติ** และ **ผศ.อภิญญา มนูญศิลป์** ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย ณ ห้องรับรอง อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการศึกษาแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ให้มีโอกาสทางการศึกษา

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มร.ชม. สนองโครงการพระราชดำริ "การปลูกและรักษาต้นลานและต้นหมาก"

เมื่อวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑ **ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดการบรรยายเรื่อง "การปลูกและการบำรุงรักษาต้นลานและต้นหมาก" และการอบรมเชิงปฏิบัติการ "ปลูกลานปลูกหมากฝากไว้กับแผ่นดิน" ซึ่งเป็นการดำเนินงานในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ลานองค์พระมหาเจดีย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ภายในงานมีกิจกรรมปลูกต้นลาน จำนวน ๙ ต้น โดยรอบองค์พระมหาเจดีย์ ปลูกต้นหมาก จำนวน ๑๐ ต้น ณ วัดสิทธิทรงธรรม และปลูกต้นลาน ต้นหมาก จำนวน ๖ ต้น ณ วัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวง เพื่อเป็นการร่วมสืบสานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

งดงาม - ตื่นตา นาฏยนิพนธ์
ผลงานนักศึกษานาฏศิลป์ไทย ม.ราชภัฏเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานพิธีเปิดการแสดงนาฏยนิพนธ์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ ของนักศึกษาชั้นปีที่ ๔ หลักสูตรนาฏศิลป์ไทย สาขาวิชาดนตรีและศิลปะการแสดง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีคณะผู้บริหาร หัวหน้าภาควิชาดนตรีและศิลปะการแสดง ประธานหลักสูตรนาฏศิลป์ คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และประชาชนที่ชื่นชอบศิลปะการแสดงร่วมงาน เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ ศาลาร่มโพธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ทั้งนี้ ภายในงานจัดให้มีการแสดงวัฒนธรรมเผ่ากะเหรี่ยง ฟ้อนไหว้สาเจติยาเจ้าเกตุเกล้าจุฬามณี โคมบูชาหัตถศิลป์ถิ่นเมืองสาตรลายก่ากาหลง สำหรับการนำเสนอผลงานนาฏยนิพนธ์ ประจำปี ๒๕๖๑ จัดขึ้นเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีเวทีในการแสดงศักยภาพ และนำเสนอผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา โดยผ่านกระบวนการศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ ตลอดจนถ่ายทอดการศึกษาเครื่องแต่งกาย ท่าฟ้อนรำ และองค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อนำมาสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์แนวร่วมสมัย อีกทั้งให้โอกาสนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้รับการบ่มเพาะตลอดหลักสูตรมาประดิษฐ์ท่วงท่าการร่ายรำที่งดงามและเปี่ยมความหมายผ่านการแสดงต่าง ๆ เพื่อร่วมสืบสานอนุรักษ์ศิลปะการแสดงไทยให้คงอยู่สืบไป

อาจารย์เมธินี อ่องแสงคุณ หัวหน้าภาควิชาดนตรีและการแสดง กล่าวว่า “นาฏยนิพนธ์เป็นโครงการที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้ความรู้ที่ได้จากห้องเรียนมาประยุกต์ใช้และรังสรรค์เป็นการแสดงที่สวยงามทำให้เห็นถึงความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ที่สำคัญอย่างยิ่งคือ พลังของความสามัคคีของนักศึกษาในการร่วมมือร่วมใจกันทำงาน การแสดงทั้งหมดเป็นการแสดงร่วมสมัยจากความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาทั้งท่วงท่าในการร่ายรำ เครื่องแต่งกาย บทเพลงที่ใช้ในการแสดง สิ่งเหล่านี้คือบันไดอีกขั้นแห่งประสบการณ์ที่นักศึกษาจะได้เก็บเกี่ยว และนำบทเรียนที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาและการทำงานในอนาคต”

ทางด้าน **อาจารย์ว่าที่ร้อยตรีสรายุทธ อ่องแสงคุณ** อาจารย์ประจำภาควิชาดนตรีและศิลปะการแสดง กล่าวว่า “รู้สึกภาคภูมิใจเพราะเป็นอีกครั้งที่เรือจ้างลำน้อยกำลังจะส่งผู้โดยสารให้ถึงฝั่ง การแสดงในครั้งนี้ทำให้เห็นว่า นักศึกษาหลักสูตรนาฏศิลป์ไทยได้ฝ่าคลื่นลมผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา ๔ ปี และระยะเวลาที่ผ่านมาผู้โดยสารต่างใช้ชีวิตบนเรือจ้างลำนี้เก็บเกี่ยวความรู้ประสบการณ์ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่ความรู้ที่ได้ในห้องเรียนแต่เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ได้จากการลงมือทำในสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ได้เรียนรู้คน เรียนรู้งาน และก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ อีกขั้นที่ชีวิตจะแข็งแกร่งขึ้นและเมื่อก้าวขึ้นฝั่งไปแล้ว นักศึกษาทุกคนจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์จากการเรียนและจากเวทีแห่งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในฐานะครูนาฏศิลป์”

การแสดงทุกชุดนับว่าเป็นผลงานที่งดงาม อ่อนช้อย ผสานหลอมรวมความทันสมัยและเอกลักษณ์ล้านนาเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว เป็นความภาคภูมิใจของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่ได้ส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ว่าที่แม่พิมพ์ของชาติได้เรียนรู้วัฒนธรรมศิลปะการแสดงซึ่งเป็นมรดกอันล้ำค่าของประเทศไม่ให้สูญหายและสร้างสรรค์ความงดงามรูปแบบใหม่ เพื่อถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นหลังให้สมบัติที่งดงามนี้ไม่สูญหายไปตามกาลเวลาและคงอยู่สืบไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมกับจังหวัดแม่ฮ่องสอน พัฒนาการศึกษาและการผลิตบัณฑิตเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และ **นายสิริรัฐ ชุมอุปการ** ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างจังหวัดแม่ฮ่องสอนกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีหัวหน้าส่วนราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอนและคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เข้าร่วมพิธี ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๑ โดยการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างจังหวัดแม่ฮ่องสอนกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานทั้งสองปฏิบัติงานร่วมกันในการรับสนองพระราโชบายของ**สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร** ในการยกระดับการศึกษาและการพัฒนาท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อให้ส่วนราชการในจังหวัดแม่ฮ่องสอนได้มีความร่วมมือเพื่อปฏิบัติงานร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายด้านการสนับสนุนการปฏิบัติงานร่วมกันรวมทั้งกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในการสนับสนุนการปฏิบัติงานร่วมกันระหว่างทั้งสองหน่วยงาน

ทั้งนี้ในเบื้องต้นจังหวัดแม่ฮ่องสอนกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จะได้ร่วมกันยกระดับการศึกษาและการพัฒนาท้องถิ่นในพื้นที่เป้าหมาย ประกอบด้วย พื้นที่ตำบลปางหมู (ปางหมูโมเดล) พื้นที่หมู่บ้านดอยแสง (ดอยแสงโมเดล) พื้นที่หมู่บ้านแม่ทะลุ (แม่ทะลุโมเดล) รวมถึงพื้นที่เป้าหมายอื่นที่เหมาะสมซึ่งจะได้กำหนดร่วมกันภายหลัง อีกทั้งจะได้ร่วมกันพัฒนาผลผลิตและผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ ไก่แม่ฮ่องสอน กล้วยไม้ เกษตรอินทรีย์ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ นับเป็นก้าวสำคัญในการบูรณาการร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กับชุมชนเพื่อพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

รอบรั้วดำเหลือง เรื่องเล่า · ข่าวสาร จากชาวราชภัฏ

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏทุกท่าน เริ่มต้นข่าวสาร รอบรั้ว ดำ – เหลือง ด้วย **สำนักศิลปะและวัฒนธรรม** กำหนดจัดการอบรมและสอบธรรมศึกษาในโครงการธรรมศึกษา ประจำปี ๒๕๖๑ จึงขอเชิญชวนนักศึกษา คณาจารย์ บุคลากร และผู้ที่สนใจ เข้าอบรมและสอบธรรมศึกษา ชั้นตรี โท เอก โดยมีกำหนดการอบรมวันเสาร์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องเอื้องสามปอยหลวง อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ รับสมัครจำนวน ๓๐๐ คน และกำหนดสอบธรรมศึกษา วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๗.๔๕ – ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องเอื้องสามปอยหลวง อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผู้สนใจติดต่อสอบถามและสมัครได้ที่ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม อาคารเทพรัตนราชสุดา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โทรศัพท์ ๐๕๓ – ๘๘๕๘๙๙ , ๐๕๓ – ๘๘๕๘๘๐ และ ๐๕๓ – ๘๘๕๘๘๓ ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

ข่าวต่อมาขอแสดงความชื่นชมในความสามารถของนักศึกษาภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดย **อาจารย์พลศรัณย์ ศันยทิพย์** อาจารย์ประจำภาควิชานิเทศศาสตร์ เปิดเผยว่าคณะวิทยาการจัดการได้ส่งตัวแทนนักศึกษา ได้แก่ **นางสาวนิศารัตน์ ยองสุวรรณ์** เข้าร่วมการประกวดขับร้องเพลงไทยลูกทุ่ง ระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย ชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ครั้งที่ ๒๐ เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ผลปรากฏว่าได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒ สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย ต้องขอแสดงความยินดี มา ณ โอกาสนี้

และอีกหนึ่งโครงการที่ต้องชื่นชม ผลงานของนักศึกษาภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้แก่ **นายเศคาริยาห์ ฤทธิ์นรกานต์ , นายพงศกร กรรณิการ์ , นายณัฐพล พรหมเทศ** ซึ่งมี**อาจารย์พลศรัณย์ ศันยทิพย์** อาจารย์ประจำภาควิชานิเทศศาสตร์เป็นที่ปรึกษาที่ได้ส่งเข้าร่วมการประกวดคลิปวีดิโอ ในหัวข้อ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา” ภายใต้โครงการอบรมการจัดทำและประกวดสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ซึ่งจัดโดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงใหม่ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑ โดยมีกำหนดเข้ารับโล่รางวัลจากผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

อีกข่าวที่น่าชื่นชมยินดีจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งเป็นอีกครั้งที่คว้าชัยมาให้ประชาคมชาวราชภัฏเชียงใหม่ได้ชื่นใจ **ผศ.เยี่ยมลักษณ์ อุดาการ** ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เปิดเผยว่า ตามที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้ส่งนักเรียนเข้าแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE CHIANGMAI CHAMPOINSHIP 2019 ณ อุทยานการค้ากาดสวนแก้ว รอบคัดเลือก ระดับจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา โดยมี **นายธนังกร ธัญญากรพิสิษฐ์ , นายสุรเชษฐ์ จันทร์อ้วน , นายเจษฎา ไชยวงศ์ , นายณัฐพล สมบูรณ์ทวีสุข** เป็นครูฝึกสอน **นายจักรกฤษณ์ แสนใจ** และ **นางวรารัตน์ หมอดู** เป็นครูผู้ควบคุม ผลการแข่งขันทีมนักเต้นตัวน้อยจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับรางวัลชนะเลิศ รุ่น Junior (อายุ ๖ - ๙ ปีบริบูรณ์) และรางวัลชนะเลิศ รุ่น Pre - teenage (อายุ ๑๐ - ๑๔ ปีบริบูรณ์) เป็นตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ เข้าแข่งขันรอบชิงแชมป์ภาคเหนือต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กับการจัดการขยะอย่างมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

การกำจัดขยะของพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นปัญหาที่เรื้อรังมาเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นการกำจัดขยะไม่ถูกวิธี ปัญหาการเพิ่มขึ้นของปริมาณขยะในแต่ละปี ประกอบกับปัจจุบันองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่ ไม่สามารถนำขยะมูลฝอยเข้าไปกำจัดได้ เนื่องจากมีปัญหาด้านมวลชนในพื้นที่ อีกทั้งต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการจัดการขยะที่สูงมากในแต่ละปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยนักวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา **อาจารย์เพียงตะวัน พลอาจ** และ **ผศ.ดร.ศุภฤกษ์ ธาราพิทักษ์วงศ์** จึงได้ร่วมมือกับเทศบาลตำบลริมเหนือ กำหนดให้ปัญหาขยะเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ซึ่งจากการเข้าร่วมวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชนจนได้ข้อสรุปร่วมกันในแนวทางการแก้ปัญหาคือการสร้างจิตสำนึก ในความรับผิดชอบร่วมกันรักษาความสะอาดทั้งในบ้านและสถานที่สาธารณะ ตั้งแต่การแยกขยะ การนำขยะมาใช้ซ้ำ การนำไปใช้ประโยชน์ทางการเกษตร และการสร้างรายได้จากการจัดการขยะ

โดยกระบวนการจัดการขยะอย่างมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเริ่มจากการจัดเวทีระดมความคิดเห็น เพื่อรับฟังแนวคิดและความต้องการของคนในชุมชนและเจ้าหน้าที่ส่วนท้องถิ่น จากนั้นเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างองค์ความรู้ในการจัดการขยะได้อย่างเหมาะสม ทั้งการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการคัดแยกขยะ การทำแผนประชาสัมพันธ์โครงการคัดแยกขยะ ภายใต้ชื่อโครงการ **"ไร้ค่าแต่พอเพียง"** โดยให้ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการหมู่บ้าน ทำการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายในช่วงเช้าและเย็น เชิญชวนให้คนในชุมชนร่วมมือคัดแยกขยะก่อนทิ้ง รวมถึงใช้กระบวนการสร้างความมีส่วนร่วมของคนในชุมชนโดยการประชุมระดมความคิดเห็นจัดโครงสร้างการทำงานเป็นเครือข่าย ผ่านการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานในแต่ละหมู่บ้าน ทั้งหมด ๕ หมู่บ้าน และที่ขาดไม่ได้คือ ความร่วมมือจากเทศบาลตำบลริมเหนือ ในการร่วมจัดระบบการจัดเก็บรวบรวมขยะ ประสานให้บริษัทรับซื้อขยะเข้ามารับซื้อขยะในชุมชน รวมทั้งการอำนวยความสะดวก การจัดเตรียมอุปกรณ์ในการคัดแยกขยะ เช่น ถังใส่ขยะอันตราย การให้ความรู้ ในการจัดการขยะย่อยสลายเพื่อผลิตปุ๋ยหมักและปุ๋ยน้ำชีวภาพนำไปใช้ในการเกษตรและใช้ในครัวเรือน นอกจากนี้องค์กรเอกชนที่มีความตระหนักถึงปัญหาของชุมชนอย่างบริษัทโตโยต้าล้านนา ก็ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาและปรับปรุงศูนย์คัดแยกและรับซื้อขยะของแต่ละชุมชนอีกด้วย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกระบวนการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ พบว่า สามารถลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัดได้ถึงร้อยละ ๕๐ ของขยะที่ต้องกำจัดทั้งหมด โดยขยะทั่วไป เช่น พลาสติก ยังสามารถนำมาขายได้ผ่านโครงการไร้ค่าแต่พอเพียง นอกจากนี้ขยะทั่วไปที่ต้องกำจัดเฉลี่ยต่อเดือนลดลงจาก ๑๓,๙๒๘ กิโลกรัม เหลือประมาณ ๗,๐๐๐ กิโลกรัม ซึ่งลดลงตามลำดับ และยังสามารถสร้างรายได้จากการจำหน่ายขยะรีไซเคิล เช่น ขวดแก้ว ขวดพลาสติก กระดาษ โลหะ ฯลฯ ที่คัดแยกออกมาขายได้ผ่านทางธนาคารขยะรีไซเคิลบ้านท้องฝาย ได้เฉลี่ยเดือนละ ๗๒๐ กิโลกรัม ส่งผลให้ชุมชนมีรายได้จากการขายขยะรีไซเคิลมากถึง ๒,๔๔๑ บาท และผลกำไรร้อยละ ๓๐ จากการดำเนินการธนาคารขยะรีไซเคิล ยังนำไปจัดสรรให้เป็นสวัสดิการชุมชน เช่น ค่าเยี่ยมไข้ สงเคราะห์แรกเกิด หรือจัดงานศพ เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการดำเนินกิจกรรมทั้งการคัดแยกขยะและผลิตปุ๋ยหมัก ปุ๋ยน้ำชีวภาพ ยังทำให้คนในชุมชนเกิดความร่วมมือกัน นำไปสู่ความสามัคคี และที่สำคัญคือการลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคของคนในชุมชน นำไปสู่การต่อยอดเป็นแหล่งเรียนรู้ชุมชนเพื่อให้บริการความรู้ด้านการจัดการขยะ ซึ่งมีศูนย์การเรียนรู้การจัดการขยะ ๕ จุดเรียนรู้ ได้แก่ จุดเรียนรู้ที่ ๑ **การจัดการขยะครบวงจร** จุดเรียนรู้ที่ ๒ **การจัดการขยะอินทรีย์** (การทำปุ๋ยน้ำชีวภาพ) จุดเรียนรู้ที่ ๓ **การจัดการขยะอินทรีย์** (การทำปุ๋ยหมักเพื่อลดการเผาในชุมชน) จุดเรียนรู้ที่ ๔ **การแปรรูปขยะรีไซเคิล** และจุดเรียนรู้ที่ ๕ **เศรษฐกิจพอเพียง** ส่งผลให้ชุมชนตำบลริมเหนือได้รับรางวัลจากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโครงการ **"ชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste) ประจำปี ๒๕๖๐"** สร้างความภาคภูมิใจแก่คนในชุมชนตำบลริมเหนือและยังเป็นเครื่องยืนยันความสามารถในการจัดการขยะที่ยั่งยืนในชุมชนได้เป็นอย่างดี

เรื่องน่ารู้

เพื่อความสุขในวัยเกษียณ

เมื่อเดือนกันยายนเวียนมาถึงอีกครั้ง เป็นสัญญาณครบวาระวันเกษียณของบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ ใช้ชีวิตการทำงานจนเดินทางมาถึงกิโลเมตรที่ ๖๐ วัยที่ชีวิตมาถึงจุดของการเปลี่ยนแปลง คำว่า **"เกษียณ"** ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีความหมายว่า **"สิ้นไป"** ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ หมายถึงการสิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย รวมถึงประเทศไทยมักกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงานเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการทำมาหาเลี้ยงชีพตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา เมื่อต้องก้าวสู่วัยแห่งการเกษียณสำหรับแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความพร้อมของแต่ละบุคคล ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์และแนวโน้มการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์มีระยะเวลายาวนานขึ้นและทำให้ **"การเกษียณ"** เป็นเรื่องของการกำหนดเวลาเพื่อพ้นจากการทำงานเท่านั้น ไม่ได้หมายความว่าคนอายุ ๖๐ ปี จะต้องเปลี่ยนสถานภาพไปเป็น **"ผู้สูงอายุ"** เสมอไป ดังนั้นเพื่อให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข จึงมีสิ่งที่ควรใส่ใจมากที่สุด ทั้ง ๓ ด้าน คือ

"สุขภาพ"

- หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงและอาการซึ่งเป็นสัญญาณเตือนต่าง ๆ เช่น อาการปวดหัวเป็นประจำ นอนไม่หลับ น้ำหนักเพิ่มหรือลดผิดปกติ เพื่อจะได้รีบปรึกษาแพทย์
- บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย เช่น เลือกอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน
- ทำจิตใจให้แจ่มใสให้ความสำคัญกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้มากขึ้น

"การเงิน"

นอกเหนือจากเรื่องสุขภาพ อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากนั่นคือ การวางแผนด้านการเงิน เพราะประเด็นสำคัญที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณว่าจะเป็นไปอย่างมีความสุข ราบรื่น เลี้ยงดูตนเองได้ หรือต้องเป็นภาระให้กับครอบครัวและลูกหลาน ขึ้นอยู่กับ ๓ กิจกรรมสำคัญคือ

- การออม ควรวางแผนและเก็บออมไว้ตั้งแต่ยังทำงานอยู่และควรมีระยะเวลาการออมที่ยาวนาน เมื่อถึงวันที่ต้องเกษียณจะมีความพร้อมและไม่กังวลว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไร จะพึ่งพาลูกหลานได้แค่ไหน เจ็บป่วยขึ้นมาจะใช้เงินที่ไหนรักษาตัว เพราะเงินออมเพื่อการเกษียณก้อนนั้นจะทำหน้าที่ตามวัตถุประสงค์ของการออมนั่นเอง
- การหาเงินเพิ่ม เพราะ **"อัตราเงินเฟ้อ"** คือ ศัตรูตัวฉกาจต่อการดำรงชีวิตและการออม จึงไม่ควรที่จะประมาท ถึงแม้ว่าจะมีเงินออมอยู่แล้วก็ตาม การหาเงินเพิ่มทำได้โดยตรงด้วยการทำงานอดิเรก ทำงานพิเศษที่สร้างรายได้ และอยู่ในวิสัยที่สภาพร่างกายยังเอื้ออำนวย หรือการทำธุรกิจส่วนตัวเป็นอาชีพใหม่ ซึ่งเหมาะสมกับวัยและความถนัดของตนเอง นอกจากนี้ยังมีวิธีเพิ่มมูลค่าเงินออมด้วยการลงทุน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายช่องทางและรูปแบบให้เลือกลงทุนตามความเหมาะสมกับช่วงอายุ ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และเป้าหมายของการลงทุน
- การบริหารค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน คนวัยเกษียณควรคำนึงถึงความมั่นคงทางการเงินเป็นเรื่องสำคัญ เพราะหากวันข้างหน้าจะต้องเกิดค่าใช้จ่ายซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดก็คือ ค่ารักษาพยาบาล ดังนั้น การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จึงควรเป็นไปอย่างเข้มงวด มีวินัย และประหยัดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องใช้เงินจะได้ไม่ลำบาก

"ความสุขและคุณค่าของชีวิต"

แนวทางสร้างความสุขหลังชีวิตการเกษียณเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เคล็ดลับสร้างสุขให้ชีวิตในบั้นปลายมีดังนี้

- อยู่ได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด
- อย่าให้ชีวิตไร้คุณค่า เป็นที่พึ่งทางปัญญาให้กับลูกหลาน และทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม
- พึงตระหนักในสัจธรรมที่ว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อย่ายึดติด และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
- ศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

เพราะเหรียญย่อมมี ๒ ด้าน เช่นเดียวกับ "การเกษียณ" ที่บางคนอาจมองว่าเป็นความสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไปจากชีวิตและไม่อาจยอมรับได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีความพร้อมและลองมองโลกในแง่ดี จะพบว่าวันเกษียณคือการส่งสัญญาณว่าถึงเวลาแล้วที่ชีวิตจะได้พักผ่อนและแสวงหาความสุขได้อย่างเต็มที่

ขอขอบคุณข้อมูล: http://www.ku.ac.th

ขอขอบคุณภาพประกอบ : www.cimbthai.com , matichon.co.th , wealthcare.krungthai-axa.co.th , technical.ly

จากคืนวันแห่งความพากเพียร สู่วาระเกษียณด้วยความภาคภูมิ

ประมวลภาพความทรงจำ

พิธีเชิดชูเกียรติและแสดงมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการเรือชนะคลื่น ประจำปี ๒๕๖๑