



plook

ISSUE

097

JAN

2019

free copy

มีดสาร ปลก โดย TruePlookpanya



4G+ 900 850 1800 2100 MHz

ไกลกว่าความเร็ว มากกว่าความแรง

พร้อมทุกการเชื่อมต่อสำหรับวันนี้และวันพรุ่งนี้

No.1 4G ยอดเยี่ยมแห่งปี
ในเอเชีย-แปซิฟิก
และเครือข่ายอันดับ 1 ของไทย



ทำอันดับด้วยรางวัล 4G & Mobile Service Provider
from Asia Pacific ICT Awards 2017 by Frost & Sullivan
และรางวัล No.1 Mobile Network Performance 2017 จาก nPerf

true move H

Editor's note

"คนเราต้องรักและหลงใหล (passion) ในสิ่งที่ทำ หากคุณไม่มี passion กับมัน คุณจะไม่ทุ่มสุดตัว เมื่อเจอกับปัญหา หรืออุปสรรคก็จะถอยเสียก่อน ในขณะที่คนที่รักในสิ่งที่ทำจะฟันฝ่าทำต่อไป เพราะเขารักมันหลงมัน" นี่คือการพูดของสตีฟ จอบส์ ที่ช่วยการันตีว่า passion เป็นอีกหนึ่งส่วนผสมที่สำคัญในชีวิต Plook ฉบับสัปดาห์นี้พิเศษจะขอเริ่มต้นปี 2019 ด้วยการปลุกไฟในตัวคุณ เราจะพาไปค้นหา passion ด้วยวิธีสุดคลาสสิกที่หลายคนอาจยังไม่เคยรู้มาก่อน และเคล็ดลับอีกมากมายที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นปีใหม่อย่างมีพลังและเต็มไปด้วยแรงบันดาลใจที่ดี... May the passion be with you

นพชนก ชัยประเสริฐ
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร

- 04 News
- 06 Calendar
- 08 Trends



The Idol 16
Wonderframe
เพราะมีเพชขิ้นจึงยังอยู่

- 27 สอบศาสตร์
เตรียมสอบคณิต TCAS62 โค้งสุดท้าย
- 30 Portfolio
นักข่าวแห่งอนาคต
- 32 Trip
ท่องโลกอนาคตแบบเก๋
- 34 Do Good
โครงการคุณใจจางับมือ
- 36 Comic
กรู๊ปไทม์
- 37 Quiz
สัดตัสที่ตึงบ่งบอกตัวตน

The Story 12

หา Passion อย่างไรก็ไม่หมดไฟ



- 20 Plook Blog
คนแต่งการ์ตูนล้อเลียน 'ก๊าก' อะไรออกจากชีวิต
- 22 ทำเป็นเล่น
จีสมิน MasterChef Junior
- 26 Sound Shake
วิธีฝึกภาษาอังกฤษจากเพลง



www.trueplookpanya.com/plookmagazine
: Plook Magazine
www.trueplookpanya.com/plookmagazine/distribution
กรุ๊ปปลูกปัญญา มีเดีย เลขที่ 1252 อาคารกรู๊ปทาวเวอร์ 2
ตึก 2 ชั้น 3 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์: 0-2858-8362 โทรสาร: 0-2858-8703
อีเมล: magazine@trueplookpanya.com

มีเดียสาร plook โดย TruePlookpanya
ใช้สิทธิในนามของ
ครีเอทีฟคอมมอนส์
แบบแสดงที่มา -ไม่รับ
เพื่อการค้า -อนุญาต
แบบเดียวกัน 3.0
ประเทศไทย

ที่ปรึกษา: คุณชัย (เชอร์แมน)
บรรณาธิการบริหาร: นพชนก ชัยประเสริฐ
บรรณาธิการบริหาร: ณัฐพร นิลพัฒนกุล
บรรณาธิการบริหาร: ณัฐพร นิลพัฒนกุล
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: นพชนก ชัยประเสริฐ
กองบรรณาธิการ: วัฒนา นิลพัฒนกุล
กันตพร วิษณุพงศ์ พิสูจน์งานสาร
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: ณัฐพร นิลพัฒนกุล
พลอยขวัญ สุภาภรณ์ รัฐวิดา วัฒนวงศ์กิจ
เนตรรัตน์ วงษ์วิชัย ชันชนาภา เศรษฐวัฒน์เนตร
จิราญ ชูบงชัย

ฝ่ายการตลาด: ชลธิชา ชิตเสี้ยว
ฝ่ายบริหาร: ศุภิสรา กิตติพงษ์
นฤมล ภูมมา กรณ์สุดา เสือสมณะ
จันทร์มา วรวิภาวรงค์ วดีธชา อภิ
ฝ่ายผลิต: ณัฏพร นิลพัฒนกุล

พิมพ์และออก: บริษัท สยามทีเลคอสท์ พรินท์ จำกัด
โทรศัพท์: 0-2983-6500-7
โทรสาร: 0-2983-6539





เรื่อง : กองบรรณาธิการ

SOCIAL



โครงการผู้นำด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา (ICT Talent)

กลุ่มทรู เดินหน้าพัฒนาศักยภาพผู้นำด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2561 ระหว่างวันที่ 31 ต.ค. - 2 พ.ย. 2561 ในโอกาสนี้ ดร.เนตรชนก วิภาตะศิลปิน ผู้อำนวยการด้านการศึกษาและวิชาการ บมจ.ทรู คอร์ปอเรชั่น และหัวหน้าคณะทำงานโครงการสานพลังประชารัฐ CONNEXT ED ได้ร่วมให้กำลังใจ พร้อมบรรยายพิเศษ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มุ่งให้เกิดการรวมพลังด้วยแนวคิด 'รู้รอบ รู้ชอบ รู้ช่วย' แก่ ICT Talent จำนวน 208 คน ที่ปฏิบัติการกิจในโรงเรียนประชารัฐ ทั้งโรงเรียนหลัก และโรงเรียนเครือข่ายใกล้เคียง รวม 1,033 แห่งทั่วประเทศ ภายใต้การดูแลของเครือข่ายมูลนิธิ และทรู คอร์ปอเรชั่น



ทรูปลูกปัญญา จัดกิจกรรม 'TCAS Up Skill' ตีตรงจุด

กลุ่มทรู โดยนายชนัญญกรณ์ จิรพัฒน์ คุณากร ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สายงาน ทรูปลูกปัญญา ร่วมกับโรงเรียนกวดวิชาออนไลน์มานด์ และสถาบันกวดวิชาเอ็นคอนเส็ปท์ จัดกิจกรรม 'TCAS Up Skill' ตีตรงจุด วิเคราะห์จุดอ่อน สะท้อนจุดพลาด กวาดคะแนนจุดง่ายให้กับน้องๆ ชั้นมัธยมปลายหรือเทียบเท่า รวม 600 คน ซึ่งคัดเลือกจากผู้สมัครทั่วประเทศ ที่ผ่านการวัดความรู้ ด้วยการทำข้อสอบออนไลน์ในเว็บไซต์ ทรูปลูกปัญญาก่อนมาร่วมกิจกรรม ตัวเข้มกับเหล่าติวเตอร์ชื่อดัง ภายใงานยังมีกิจกรรมทอล์กบันดลใจ อัปเดตพลังความคิดจากแฮกรับเชิญสุดพิเศษ หมอเจี๊ยบ-ลลนา ก้องธรนินทร์ สำหรับน้องๆ ที่พลาดโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทรูปลูกปัญญา ยังมีกิจกรรมดีๆ อีกมากให้ได้ติดตามกันอย่างต่อเนื่องผ่านทาง www.trueplookpanya.com และสามารถอัปเดตข่าวสารการศึกษาต่าง ๆ ได้ที่เพจเฟซบุ๊ก PlookTCAS



ประกวดแต่งนิยายออนไลน์

สายเขียนห้ามพลาด MAREADS ขอเชิญนัก (อยาก) เขียนส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดแต่งนิยายออนไลน์ 'มาไรท์ให้คน MAREADS' ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า 100,000 บาท

หมดเขตวันที่ 15 ก.พ. 2562
เพจเฟซบุ๊ก : Mareads

COMPETITION



แข่งขันทักษะคอมพิวเตอร์

เชิญชวนเยาวชนไทยที่มีความถนัดด้านคอมพิวเตอร์ เข้าร่วมการแข่งขันทักษะคอมพิวเตอร์การใช้งานโปรแกรมชุด Microsoft Office ในโครงการ 'MOS Olympic Thailand competition 2019' ซึ่งเงินรางวัลโล่เกียรติคุณ และโอกาสในการเข้าร่วมแข่งขันบนเวทีระดับโลก

หมดเขตวันที่ 28 ก.พ. 2562
02-682-6350-4 ต่อ 522
www.aritedu.com/olympic2019

COMPETITION



Yes, Plastic! Things to Rethink : เมื่อพลาสติกต้องคิดใหม่

นิทรรศการที่จัดขึ้นเพื่อนำเสนอศักยภาพของวัสดุและความคิดสร้างสรรค์ พร้อมทั้งชวนให้เรารื้อคำถามถึงการใช้งานในแง่คุณสมบัติ ผลกระทบ การออกแบบ และการอยู่ร่วมกันกับพลาสติกในอนาคต

จัดแสดงถึงวันที่ 17 ก.พ. 2562
ห้องแกลเลอรี ชั้น 1 อาคารส่วนหลัง TCDC
ปิดทุกวันจันทร์



Flower Power

ใครที่ชอบดอกไม้สวย ๆ ห้ามพลาดที่จะมาชมชุดภาพถ่ายดอกไม้ขนาดใหญ่ฝีมือ 'อิงกิ ปูร์บันโดโน' ศิลปินชาวอินโดนีเซีย ที่จะทำให้เราเห็นถึงพลังของดอกไม้ที่เปี่ยมบานสะพรั่ง

จัดแสดงถึงวันที่ 3 ก.พ. 2562
Groove Gallery Walk โซน Groove
เซ็นทรัลเวิลด์
เวลา 10.00-22.00 น.

EXHIBITION



“เพราะเราเชื่อว่าเด็กทุกคนนั้น
มีศักยภาพภายในตนเอง”

คุณสามารถช่วยเปลี่ยนชีวิตพวกเขาได้ เพียงร่วมเป็นอาสาสมัคร
สอนศิลปะให้น้องๆ ที่ขาดโอกาส ผ่านโครงการ **“Art4Worth”**
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **facebook.com/Buddharaksafoundation**
(สมัครได้แม้ไม่มีประสบการณ์ด้านศิลปะ)

สร้างสรรค์โดยมูลนิธิพุทธรักษา





เรื่อง : วิภาดา ปิ่นนวลศิริ ภาพประกอบ : พลอยขวัญ สุภาธารณย์

HISTORY

เหตุการณ์
ในอดีต

JANUARY

FUTURE

เหตุการณ์
ในอนาคต

01.01.2538

ก่อตั้งองค์การการค้าโลก

ถ้าเราไม่มีองค์การการค้าโลก เราก็จะไม่มีโอกาสได้ลิ้มรสความอร่อยของสินค้านำเข้าทั้งหลาย เพราะองค์การการค้าโลก จะทำหน้าที่ดูแลเสรีการค้าระหว่างประเทศทั้งหมดตามกฎหมายกติกาก่อน เพื่อให้ฝ่ายใดโดนเอาเปรียบ

DATE

01

03

03.01.2562

เทศกาลภาพยนตร์นานาชาติปาล์มสปริงส์ 2019

คอนเสิร์ตห้ามพลาด กับงานประกาศรางวัลเทศกาลหนังจากแคลิฟอร์เนีย เราจะได้รู้จักหนังดีจากทั่วทุกมุมโลก ก่อนใครกว่า 180 เรื่อง แถมได้ลุ้นว่าหนังเรื่องไหนจะถูกเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลออสการ์อีกด้วย



18.01.2321

กัปตันเจมส์ คุก พบเกาะฮาวาย

หมู่เกาะฮาวายถูกค้นพบโดยนักเดินเรือชาวอังกฤษ กัปตันเจมส์ คุก แต่โชคร้ายที่เขาเดินมีปากเสียงกับชาวเกาะจนเสียชีวิต แต่ศาสตร์การเขียนแผนที่อันแม่นยำของเขาก็ยังเป็นประโยชน์ด้านภูมิศาสตร์จนถึงทุกวันนี้



18

19

19.01.2562

Trang Music Festival ครั้งที่ 6

เทศกาลดนตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในภาคใต้ มาฟังดนตรีได้แสงดาว เท้าเหยียบทราย ณ หาดเก็บตะวัน ท่าเรือคลองสน จ.ตรัง โดยบีบีได้ BNK48 มาเป็นเฮดไลน์ด้วย



24.01.2527

แมคอินทอชออกขายครั้งแรก

การเปิดตัวเป็นไปอย่างยิ่งใหญ่ สตีฟ จ๊อบส์ สร้างกระแสที่ดีให้กับวงการคอมพิวเตอร์ เพราะให้เครื่องแมคอินทอชพูดทักทายผู้ชมเอง ก่อนจะถูกพัฒนาจนกลายมาเป็น MacBook ให้เราได้ใช้กัน



24

25

25.01.2562

งานเกษตรแฟร์ 2562

เลือกซื้อ เลือกชม เลือกชิม สินค้า OTOP ประจำท้องถิ่น ในบรรยากาศเป็นกันเอง พร้อมชมนวัตกรรมด้านการเกษตรใหม่ๆ งานจัดที่ม.เกษตร บางเขนเหมือนเดิม



24 ชม. เดดส์ดพีน กับซูปตาร์



YOU ARE MY FANTASY

แฟนฉันเป็นซูปตาร์

ทุกวันจันทร์ 20:15 - 21:45 น.

ทาง **true4U** | **24** และ แอปทรูไอดี **true ID**



LIFESTYLE AND JANUARY UPDATE

เรื่อง : กองบรรณาธิการ

BLONOTE



BOOK

BLONOTE โบลโน้ต

แปลจากหนังสือ : 블로노트

ผู้เขียน : Tablo

ผู้แปล : อธิสรียา พากี

สำนักพิมพ์ : Chaichai Books

เวลาที่คนเราเศร้า มักจะหันหน้าเข้าหาหนังสือดี ๆ สักเล่ม 'ทาโบล' สมาชิกวง Epik High เชื่ออย่างนั้น เขาจึงได้รวบรวมถ้อยคำและข้อความที่เขาได้พบปิดท้ายทุกครั้งในรายการวิทยุมาบรรจุกเป็นตัวอักษร เพื่อให้คนเศร้าได้ก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ด้วยดี

CONCERT

BLACKPINK 2019 World Tour [IN YOUR AREA] BANGKOK

4 สาวมากความสามารถที่เหลือนั่น จิซู, เจนนี, โรเซ่ และลิซ่า จะมาเปิดคอนเสิร์ตที่ประเทศไทยครั้งแรก ณ อิมแพ็ค อารีนา เมืองทองธานี 3 วันเต็ม ตั้งแต่วันที่ 11-13 มกราคมนี้ เหล่า BLINK ห้ามพลาดไปชูป้ายไฟให้สาว ๆ ชื่นใจนะ



ROSE

LISA

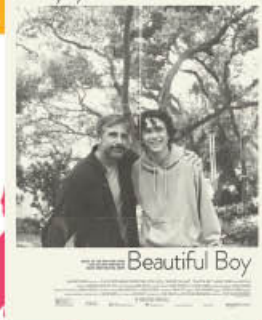
MOVIE

Beautiful Boy

หนังดราม่าที่น่าจับตามองของคู่กำกับ 'เฟลิกซ์ ฟาน โกรนินเกน' ที่ได้นักแสดงนำเป็นหนุ่มหน้าหวาน 'ทีโมธี ชาลามัต' มาสวมบทบาทเป็นลูกชายที่ติดยา กับนักแสดงรุ่นใหญ่อย่าง 'สตีฟ คาร์เรล' จะเข้มข้นขนาดไหน ชมพร้อมกันวันที่ 17 มกราคมนี้ ทุกโรงภาพยนตร์

A FATHER'S JOURNEY
THROUGH
HIS SON'S
ADDICTION

Steve Carell
Timothée Chalamet
Maura Tierney
...Amy Ryan



BEAUTY

เทรนด์บคัพปี 2019



ELLE Beauty Radar 2019 ร่วมมือกับ Mistine อัปเดเตรนด์แต่งหน้าปี 2019 ด้วยธีม 4 ถูได้แก่ ถูใบไม้ผลิที่เน้นความเป็นธรรมชาติดูน่าด้วยสีชมพูอ่อน ถูร้อนเน้นสีส้มจัดจ้านสดใสด้วยสีฟ้าและส้ม ถูใบไม้ร่วงเพิ่มความสวยงามน่าค้นหาด้วยสีแดงเบอร์กันดี และปิดท้ายฤดูหนาวด้วยความเชิ้ช้ เข้ายวนใจจากสีน้ำตาลสุดโฉบเฉี่ยว ปีใหม่แล้วก็สวยต่อไม่รอแล้วนะ

FASHION

Living Coral สีประจำปี 2019

เป็นธรรมเนียมของทุกปีที่ Pantone จะประกาศสีประจำปีออกมา ซึ่งปีนี้ได้แก่สี Living Coral หรือ สีส้มปะการัง สีโทนส้มพีชที่เต็มไปด้วยความสดใสมีชีวิตชีวา แดงโทนสีนี้ยังฮิตสุด ๆ และเห็นอยู่ตามร้านเวย์ต่าง ๆ ในช่วงปีที่ผ่านมาด้วย เชื่อว่าปีนี้ทุกคนต้องสนุกกับการแต่งตัวแน่นอน



CLIPS BY TRUEPLOOKPANYA



SCAN NOW

5 เรื่อง Portfolio ที่เข้าใจผิด

ใครที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่อง Portfolio ตั้งแต่การเตรียมเอกสารไปจนถึงวิธีการส่งพอร์ต พี่อ่องและพี่จจะมาสืบให้ฟังถึง 5 ข้อที่น้อง ๆ หลายคนชอบเข้าใจผิดเกี่ยวกับการทำพอร์ต บอกหมดตั้งแต่เรื่องดีไหนไปจนถึงรายละเอียดขบย่อยต่าง ๆ ที่น่ารู้และจำเป็นในการทำพอร์ต สแกนดูคลิปได้เลย !



SCAN NOW

คุยเฟื่องเรื่องไทย ๆ ตอน ทำบุญตักบาตร

เราน่าจะเคยทำบุญตักบาตรกันมาเกือบทุกคน แต่บางคนอาจจะยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง หลงตาทำนาจึงมาสอนถึงการใส่บาตรที่ถูกต้อง และเล่าเกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการใส่บาตรให้ฟังด้วย อยากใส่บาตรให้ถูกต้องก็สแกนดูคลิปเลย



THE SUP
PORTER

FACEBOOK

The supporter

เพราะความรักในการผลิตคอนเทนต์คนทำงานเบื้องหลัง ที่นำเสนออาชีพที่เราแทบจะไม่เคยรู้จักเลย มาเล่าผ่านวิดีโอ 5 นาที ได้อย่างสนุกสนานและสร้างแรงบันดาลใจ ดูแล้วทำให้เรามองเห็นคุณค่าในทุกงานบนโลกใบนี้ แม้จะเป็นส่วนที่เล็กมาก ๆ ก็ตาม

DISNEY
WORLD

SCAN NOW

GAME

Kingdom Heart 3

Platform : PS4, Xbox One, PC

เกมแอคชั่นอาร์พีจีที่จะพาเราเข้าไปในโลกของตัวการ์ตูนดิสนีย์ ภาคนี้เราจะได้เจอกับกัปตันแจ๊ค สเปร์ไวร์ เจอเจ้าหิมะพุดมากในโพรงและฮีโร่ตัวใหญ่ในบักฮวีด้วย บอกเลยว่าห้ามพลาดเพราะผู้สร้างเขาถึงกับฝากมาบอกว่า ในภาคนี้จะมีฉากชวนช็อคอยู่หลายฉาก โดยเฉพาะตอนจบของเกม ถ้าอยากรู้ก็ต้องไปลองเล่นด้วยตัวเอง

ACT-AGE



COMIC

act-age ตีพิมพ์โดย:

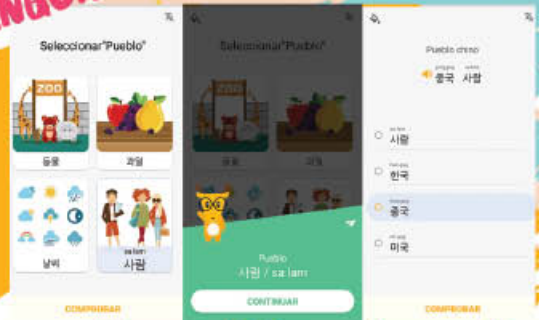
เรื่อง : Tatsuya Matsuki

ภาพ : Shiro Usazaki

สำนักพิมพ์ : Siam Inter Comics

ชวนอ่านเรื่องราวการทำตามความฝันของ 'โยนาจิ' นักเรียนชั้น ม.ปลาย ที่มีเป้าหมายอยากเป็นนักแสดงชื่อดัง ถึงเธอจะสอบไม่ผ่านการคัดเลือกนักแสดง แต่ฝีมือการแสดงนั้นฉายแววจน 'โคริยามะ' ผู้กำกับภาพยนตร์ชักชวนให้เธอเข้าสู่โลกการแสดง และเรื่องราวของนักแสดงที่มีฝีมืออัจฉริยะก็ได้เริ่มต้นขึ้น

LANGUAGE



APPLICATION

LingoDeer

ระบบปฏิบัติการ : Android, iOS

ราคา : ฟรี

ยุคนี้ใครเก่งภาษาก็อาจได้เปรียบหน่อย นอกจากภาษาอังกฤษแล้ว ภาษาเอเชียก็น่าสนใจไม่น้อย อย่างภาษาเกาหลี ญี่ปุ่น จีน เวียดนาม ฯลฯ ก็น่าเรียนรู้ไว้ ซึ่งแอปพลิเคชันนี้มีครบทุกภาษาที่ว่ามีมา สอนตั้งแต่ขั้นพื้นฐานเบสิกไปจนแอดวานซ์ แถมวิธีสอนก็ไม่น่าเบื่อ มีให้ทำควิซสนุก ๆ ด้วย

UV LIGHT
AEON

GADGET

ION-Sei II ประสิทธิภาพสูง

ราคา : ประมาณ 5,520 บาท

ล้ำไปอีก กับแปรงสีฟันไฟฟ้าที่ไม่ต้องใช้ยาสีฟัน เพราะมีเทคโนโลยีการทำงานของ UV Light, ไทเทเนียมไดออกไซด์ (TiO2) และน้ำ ในการสร้างประจุไอออนและอิเล็กตรอนที่ช่วยระงับการเติบโตของแบคทีเรีย ใช้แค่ น้ำเปล่าก็แปรงฟันได้แล้ว แถมยังสะอาดไร้กลิ่นปากด้วย

No.1 BEST 4G+^{900 850 1800 2100} IN ASIA-PACIFIC*

กรูมูฟ เอช 4G ที่ดีที่สุด

แรงทุกทิศ ครอบคลุมทั่วไทย





FIND YOUR PASSION

หา Passion อย่างไรไม่ให้หมดไฟ

เรื่อง : วลัยญา นิยมบวรศรี ภาพประกอบ : พลอยขวัญ ลูกธารนภ

ที่มาของคำว่า Passion

คำว่า *Passion* มาจากรากศัพท์กรีก ๓ ภาษาละติน 'pati' แปลว่า ความทุกข์ทรมานหรือความเจ็บปวด (Suffer) ซึ่งถูกนำมาใช้เป็นคำปลุกใจของใคร่ครวญ ๆ คุณว่า 'Passion' ที่แปลว่า ความเล็งในเล รักที่จะทำ สิ่งที่จะทำในเรา ถ้าหากความสามารถของตัวเองออกมาได้ดีที่สุด

เรากำลังอยู่ในยุคที่หน้าดำคร่ำเครียดกับการตามหา passion หรือสิ่งที่รัก ซึ่งเราพบว่าปัญหาที่ทำให้ใครหลายคนยังไม่เจอสิ่งที่รักหรือหลงใหลสักที เพราะเราเข้าใจผิดเรื่องการตามหา passion กันมาตลอด ว่ามันจะต้องเข้ามาทักเราเองเหมือนคู่แท้ แต่ความจริงแล้ว passion คืออะไร ? มาทำความเข้าใจและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อวิธีการหา passion กันใหม่ ว่าทำไมเราถึงไม่เจอมันสักที และต้องทำอะไรถึงจะเจอ เพราะบางทีเราอาจจะเจอมันแล้วก็ได้ แต่แค่ไม่รู้ตัว

"PASSION" เกิดขึ้นตอนไหน



หลายคนจะชอบคิดว่า passion เป็นป่อเกิดของทุกอย่าง เราต้องเจอมันก่อน ถึงจะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้ แต่ความจริงแล้ว **passion คือผลลัพธ์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นเลย** อย่างที่เชอร์ไอแซก นิวตัน นั่งอยู่ใต้ต้นแอปเปิล อยู่ ๆ ก็มีแอปเปิลตกลงมาโดนหัว เขาไม่ได้แค่บ่นอย่างเดียว แต่สงสัยว่าทำไมมันถึงตก ทำไมมันเบี่ยงไปทางอื่น ซึ่งนำไปสู่ทฤษฎีแรงโน้มถ่วงของโลกให้เราได้เรียนกันทุกวันนี้

WOW!



"REMEMBER WHAT YOU LOVED DOING AS A CHILD"

Passion คือสิ่งที่เราชอบทำตอนเป็นเด็ก



ทฤษฎี The Twelve Senses ของ Rudolf Steiner บอกไว้ว่า สิ่งที่เราชอบทำก่อนจะอายุ 8 ขวบ คือ passion ของเรา เพราะช่วงนั้นเป็นช่วงก่อนจะเริ่มเรียนรู้ว่าตัวเองไม่เก่งอะไร และเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

ASK YOURSELF

- ตอนเด็กชอบเล่นอะไร อยู่ที่ไหนบ่อยที่สุด
- อะไรคือสิ่งที่เรารักที่จะทำตอนเด็ก
- การกลับไปทำอะไรที่ชอบอาจทำให้เราเจอ passion
- คนที่ชอบอ่านตั้งแต่เด็กจะมี passion ด้านการเขียน
- คนที่ได้เล่นอย่างอิสระตั้งแต่เด็กจะมี passion ในการเรียนภาษา
- มีอะไรที่เราอยากทำ แต่ไม่เคยได้ทำในวัยเด็กบ้างไหม ลองทำดู

"PASSIONS AREN'T FOUND, IT'S EARNED, CREATED"

Passion ไม่ใช่การออกไปหา แต่เป็นการสร้างขึ้น



การจะหา passion ให้เจอ มันไม่ใช่ศาสตร์ที่แค่มานั่งเรียนรู้ ทฤษฎีหรืออ่านในอินเทอร์เน็ตแล้วจะเจอได้ แต่ต้องลงมือทำ ลงมือสร้างสรรค์ ลองผิดลองถูก ลองเสี่ยง ลองก้าวขาเข้าไปเรียนรู้ และทำทุกเรื่องที่เราสนใจแล้วถึงจะเจอ

ASK YOURSELF

- ถามตัวเองว่าชอบอะไร และใช้เวลาไปกับสิ่งที่ชอบ เช่น ต่อไปนี้จะฝึกวาดรูปวันละ 20 นาที
- passion อาจเป็นความอยากที่จะช่วยเหลือคนอื่น
- สิ่งที่ชอบทำ ชอบอ่าน ชอบดู เป็น passion ได้หมด
- สิ่งที่เราชอบก็คือสิ่งที่ชอบ ไม่ใช่สิ่งไร้สาระ
- ชอบแล้วต้องศึกษาต่อ อย่าแค่ชอบ แล้วนั่งเพ้อ



คำแนะนำจาก
นักกระชับ
อาชีพ

Larry Smith นักกระชับอาชีพ เขาบอกว่าในสิ่งที่เราชอบไม่ว่าจะชอบเล่น หรือชอบอ่าน สามารถเป็นพื้นฐานอาชีพในอนาคตของเราได้ อย่างถ้าคุณชอบเล่นปริศนาอักษรไขว้ ก็สามารถนำไปสู่อาชีพนักเขียนและถอดรหัส นักโบราณคดี นักออกแบบของเล่น ได้ในอนาคต



"PASSION IS NOT SOMETHING
MONEYMAKER OR JOBS, JUST
LIKEABLE AND INTERESTING"

Passion อาจไม่ใช่อาชีพ แต่เป็นสิ่งที่
หล่อเลี้ยงจิตใจให้แอบปี๊ได้เสมอ

LOVE



LET'S
HAVE
FUN



COOL!

ASK YOURSELF

- passion มักจะอยู่ในงานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่าง
- passion เป็นอะไรที่ทำให้เราตื่นเต้น อยากลองทำ
- การทำสิ่งที่คนอื่นว่ายากได้สำเร็จนั่นคือ passion
- เราอยากทำอะไรสักอย่าง จนทำมันได้นั่นคือ passion
- บางครั้ง passion อยู่เหนือเรื่องเงิน แต่แอบปี๊ที่จะทำ
- ไม่ใช่ทุกคนที่จะหาเงินจาก passion ที่ตัวเองมีได้

หลายคนชอบคิดว่า passion คือ อาชีพ ความฝัน อะไรที่ต้องทำแล้วได้เงิน แต่ความจริงแล้ว passion อาจมาในรูปแบบของหัวข้อบางอย่าง งานอดิเรก เกม หรืออะไรที่ไม่ทำเงินให้ แต่ให้ความสนุก ความสุขสบายใจ เขารู้กันว่าให้ทำสิ่งที่ชอบก่อน แล้วเงินจะตามมาทีหลัง

"DO SOMETHING NEW NOW"

ลงมือทำซะ



หลายคนมีไอเดียที่ดี แต่ไม่กล้าลงมือทำสักที คนเรามีความคิดมากมายในการหาข้ออ้างที่จะไม่ทำสิ่งที่สำคัญเก่งมาก ไม่ว่าก็ครั้งที่เราระดุดกับคำพูดดี ๆ ว่าการมี passion มันคืออะไร แต่สุดท้ายเราก็กลับไปนอนดูซีรีส์ นั่งดูหน้าจอมือถือทั้งวัน ติดอยู่กับวงวนของไอเดียที่ดีมากมาย แต่ไม่เคยถูกนำมาลงมือทำจริง ๆ เลยสักอย่าง

ASK YOURSELF

- เปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ อย่างฝึกภาษาวันละ 10 นาที
- ฝึกความกล้าแสดงออก ด้วยการหัดแสดงความคิดเห็น
- ฝึกเปิดใจให้คนอื่น ด้วยการคุยกับเพื่อนที่ไม่เคยคุยเลยในห้องเรียน
- ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ด้วยการพาตัวเองไปในสถานที่ใหม่ ๆ
- ฝึกพึ่งพาตัวเอง ด้วยการทำอะไรคนเดียว ไม่ตามเพื่อนบ้าง
- ลองหาความชอบของตัวเองจากสิ่งรอบตัวให้เจอ

แหล่งข้อมูล

- Why you will fail to have a great career. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 พ.ย. 2561 จาก www.ted.com
- "Find Your Passion" Is Awful Advice. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พ.ย. 2561 จาก <https://medium.com>
- uncovering implicit Theories of Interest: Finding Your Passion or Developing It? โดย Paul A. O'Keefe. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พ.ย. 2561 จาก <http://gregorywalton-stanford.weebly.com>
- How to Make Time For That Passion Project if You Are Too Busy Working For Someone Else โดย Thomas Oppong. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ธ.ค. 2561 จาก <https://medium.com>
- The Ultimate Guide to Discovering Your Natural Talents and Strengths. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ธ.ค. 2561 จาก <http://ayothaauthor.com>
- EP.1: THE TWELVE SENSES วิธีค้นหาตัวเองของมนุษย์มีดังนี้ "โกลด์" และ "โรส" สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธ.ค. 2561 จาก <https://thepotential.org>

Passion ของตนเอง



มาร์ก ซัคเคอร์เบิร์ก อยากติดต่อเพื่อนเก่ามาก ๆ เลยทำเฟซบุ๊กขึ้นมา



ผู้ก่อตั้ง Spotify อยากฟังเพลงหลายวงแบบไม่เสียเงินซื้ออะๆ เลยทำบริการมิวสิกลดรับมึงขึ้นมา



พี่ตูน Bodyslam ชอบวิ่งมาก ก่อนจะใช้การวิ่งเพื่อรับบริจาคเงินเข้าโรงพยาบาลช่วยเหลือคน



THE IDOL



WONDERFRAME

เพราะมีแพชชั่นจึงยังอยู่

เรื่อง : จักรกานต์ นันทวงษ์ ภาพ : Bate Kunkong



มันใจว่าคนเกินหนึ่งล้านคนต้องเคยผ่านตาตราว่า **WONDERFRAME** หรือ **W/su-ศุภกษญา สุขใบเย็น** มาก่อน และถึงแม้ว่าวันนี้ตราว่าทั้งหลายจะเริ่มเจือหายไป แต่เธอก็ยืนถือป้ายอยากจะมีคนมาพูดคุยอีกครั้ง เพราะถ้าไม่มีจังหวะชีวิตช่วงนั้น เธอก็คงไม่ได้เรียนรู้ว่าอะไรสำคัญกับชีวิตเธอ ซึ่งสิ่งที่ทำให้เธอยังโหว และมิสติกกลับมาได้หลังจากอยากจะมีให้กลับไปในที่ที่ไม่มีใครรู้จัก หนึ่งในนั้นคือ **Passion** (แพชชั่น) ที่เธอมีต่อการร้องเพลง

“Passion อยู่ในสิ่งที่
เรากำลังรู้สึกสนุก”



หลายคนคงอยากรู้ว่าคุณเจอแพชชั่นของตัวเองได้อย่างไร

ตอนเด็กเฟรมเป็นเด็กอ้วน อ้วนจนโดนเพื่อนแกล้ง ไม่มีใครอยากนั่งด้วย มันเลยทำให้เฟรมรู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเอง เวลาถึงบ้านก็จะร้องเพลง มันเป็นเรื่องระบายอารมณ์แบบเด็ก ๆ ที่บ้านเฟรมจะมีแผ่นคาราโอเกะและไมค์ วันดีคืนดี พ่อเห็นเราร้องบ่อย เขาก็ทำกระบอกใหญ่ ๆ ให้เหมือนห้องซ้อมร้องเพลง เราก็ยังอยากร้องเพลงเข้าไปใหญ่ เป็นอยู่อย่างนั้นหลายปี แต่ตอนนั้นก็ยังไม่รู้หรอกว่านั่นคือแพชชั่นของเรา รู้แค่เราชอบร้องเพลง

อะไรที่ทำให้มันใจว่าการร้องเพลงคือแพชชั่น

เฟรมเชื่อว่า ถ้าทำอะไรแล้วรู้สึกว่ามันสนุกมาก **เลยนั่นคือแพชชั่น** เช่น มีความสุขกับการกิน มาแล้วเล่นเกม นั่นก็เป็นแพชชั่น บางคนถ่ายคลิปตัวเองแล้วมีความสุข นั่นก็เป็นแพชชั่น อย่าไปมองว่าสิ่งที่ทำให้เราสนุกเป็นเรื่องไร้สาระ ตราบใดที่มันไม่ผิดศีลธรรมอันดีงาม ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน ก็ขี้มันให้สุด ๆ ถ้ารู้สึกว่าการเล่นเกมแล้วสนุกมากเลย แล้วเกมไหนชอบที่สุด เล่นต่อไปให้รู้มันทุกซอกทุกมุมเดี๋ยวมันจะมีทางของมันเอง

ทุกวันนี้เราถูกพรากความสุขไปจากชีวิตเยอะ เหมือนกับนะ

มากนะ ไม่ใช่แค่เด็กนะ ผู้ใหญ่ก็ด้วย ความสนุกที่จะเรียนรู้อะไรบางอย่างมันได้หายไป เราถูกบังคับว่าต้องเรียนอะไรบ้าง เราไม่เคยได้เรียนตามความอยากรู้ เราไม่มีสปิริตที่จะทำอะไร อยู่ในยุคโซเชียลจำ ซึ่งเฟรมว่ามันไม่ได้เต็มเต็มจิตวิญญาณ เฟรมยังรู้สึกว่าตัวเองโชคดีที่ได้เล่นสนุกจริง ๆ ได้โดดอย่าง ได้เล่นวีรชีวีซ่าสาร์ เฟรมชอบยูนิคอร์น ชอบสิ่งแฟนตาซี เพราะมันทำให้เฟรมรู้สึกได้เป็นเด็ก

แล้วคุณเคยถูกพรากความสุขในชีวิตไปบ้างไหม

มีนะ ทำตัวเองด้วย ตอนอายุ 17 เฟรมอยากดัง อยากให้คนมาชอบเราเยอะ ๆ ช่วงนั้นรอแต่ให้คนมาป้อนงานให้ เฟรมไม่พัฒนาตัวเองเลย นั่งเฉย ๆ รอโอกาส และมองคนอื่น ๆ เขาได้งาน เฟรมเลยเวลาไปกับการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ไปหวังในสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ แต่เชื่อไหมว่าพอคิดได้ หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น เรามีความสุขกับการทำงานทันที เฟรมไปฝึกทำเพลง เรียนโปรดิวซ์ จนทำได้ด้วยตัวเอง คือรู้เลยว่าการอยากให้คนอื่นมารัก มันคือทุกข์ เราทำได้แค่ตั้งใจทำงานให้ดี

ถ้าแพชชั่นคือสิ่งที่ทำให้แล้วสนุก ความสุขในการทำเพลงของคุณอยู่ตรงไหน

ในแง่ของการแต่งเพลง สนุกกับการหยิบสิ่งที่เห็นมาแต่งเพลง เพลงของเฟรมมันมีความเป็นจิตวิทยาร่วมนิดหนึ่ง อย่างเพลงอยู่ดี ๆ ก็... ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่าจะมีคนชอบ แต่มีหลายคนมากที่บอกว่าเอาชีวิตเขาไปแต่งเพลงหรือเปล่า เฟรมเชื่อว่า ทุกสิ่งที่เราเจอ เราไม่ได้เจอคนเดียว ทุกคนเคยผิดหวัง เคยโดนเท ทุกคนหาเรื่องของตัวเองในเรื่องเล่าของคนอื่น ถ้าเราหาจุดร่วมได้ เขาก็จะรู้สึกว่ามันเป็นเพลงของเขา

จริงไหมที่เขาบอกว่าถ้าได้ทำงานตามแพชชั่น ทุกวันจะไม่เหมือนไปทำงาน

จริงนะ เวลาไปร้องเพลงก็สนุก เฟรมเหมือนไปร้องคาราโอเกะให้เพื่อนฟัง สนุกกับการเปลี่ยนโชว์ เปลี่ยนเซตลิสต์ใหม่ เปลี่ยนชุดใหม่ ให้นักดนตรีใส่ชุดยูนิคอร์น มันตื่นเต้นกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ได้ทำ

ก่อนหน้านี้เคยลองอะไรแล้วไม่เป็นตัวของตัวเองบ้างไหม

เยอะมาก (เน้นเสียง) เฟรมว่าทุกคนต้องเคยเจออย่างเรื่องแนวเพลง ก่อนหน้านี้อย่างไม่ฮิปฮอปนะ เราทำวงร็อกหญิงล้วนแต่มันก็ไม่ใช่ทาง



“แต่เรามีความสุขที่ได้ทำ

เฟรมเชื่อว่าเราจะไปได้ไกล”

เหมือนเราไม่ไปเองว่าเสียงแหบ ๆ ห้าว ๆ ต้องร้องหรือค ซึ่งมันก็ไม่ใช่เรา จนสุดท้ายก็เจอทางของตัวเองว่าเราชอบฮิปฮอป ไม่ได้โชนเสียงมาก ลองสังเกตดูสิ เฟรมร้องเพลงเหมือนพูดเลย มันเข้าปากเรามากกว่า แต่มันก็เกือบ 11 ปีเลยนะกว่าจะรู้ ทุกอย่างต้องใช้เวลา

ได้ยินบ่าวไปออกซ์ที่เกาหลีไปมาแล้ว

เฟรมโชคดีตรงนี้ บ้านเฟรมจะเป็นบ้านที่สนับสนุนลูก 100% อยากไปเกาหลีหรือที่ไหนก็ส่งไป แต่ตอนไปเกาหลีมันเป็นตัวเราเองที่ไม่เข้มแข็งพอที่จะไปอยู่ในสถานการณ์นั้นก็เลยกลับมา มันไม่ใช่เรื่องของเงินอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของใจด้วย พ่อแม่จะบอกเฟรมชัด ๆ เลยว่า ไม่ต้องเรียนให้ได้ดีหนึ่งก็ได้ เอาให้ผ่านพอ แล้วเอาเวลาที่เหลือไปทำอะไรที่อยากทำ เราก็เลยไม่กดดัน แล้วมันทำให้เรียนได้เกรดดีด้วย อย่างตอนมหาวิทยาลัยก็ได้เกียรตินิยม มันอาจจะเป็นคนเลืกลับหนึ่งก็ได้นะ เราไม่ได้ไปกลับที่เกรด แต่ไปกลับว่าจะทำงานยังไงให้ออกมาดี ให้อาจารย์ชอบ

ับไปใช้ความลับเหลวชิโอบ ถ้าเราลองอะไรแล้ว ับไปเวิร์ก

เฟรมเป็นคนคิดน้อยเรื่องนี้ คือถ้าทำอะไรสักอย่างแล้วมันไม่เวิร์ก เฟรมจะคิดว่ามันบ้านให้กลับ จะไม่คิดว่าเราพังมากมาย นี่ก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเรากลับทำตามความฝันน้อยลง เพราะตอนที่เฟรมกลับจากเกาหลี ก็มีคนถามตลอดว่า กลับมาทำไม แล้วจะเอาอย่างไร

ต่อ ถ้าจิตไม่แข็งจริงก็หลงเลย ที่เห็นแชร์กันเยอะ ๆ ว่า ‘อย่าให้ความฝัน โดนกลืนกินด้วยความจริง’ มันจริงนะ

เหมือนทุกคนก็มีแพชชั่นแต่ก็ไปกลัวตามบ้าง โดนสกัดตามบ้าง

นี่คือปัญหา แต่เฟรมว่าแค่เรากล้าไปลองทำในสิ่งที่ตัวเองตั้งไว้ละ เราชนะใจตัวเองแล้ว พอเรากล้าครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง สาม สี่ มันจะตามมา เราจะเริ่มกล้าทำอะไรมากขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเองจริง ๆ ไปได้ไกลไหมไม่รู้ แต่เรามีความสุข พอตัวเองมีความสุข เฟรมว่าเราจะไปได้ไกล

แล้วถ้าสิ่งที่เราชอบหรือสนุกที่ได้ทำ มันทำให้เราไปได้ละ

ใครจะไปรู้จริงไหม ตอนทำชาแนลคัพเวอร์เพลงในยูทูบ เฟรมก็ไม่ได้รู้หรอกว่ามันจะพาเราไปไหนได้เงินหรือไม่ได้ จะดังหรือไม่ดัง เฟรมรู้แค่ว่าอยากทำมาก จนวันหนึ่งก็ได้เงินมา 2,000 บาทจากการคัพเวอร์เพลง เฟรมน้ำตาแทบไหล เฟรมว่าทุกอย่างมันมีลูทางเสมอ เราต้องศึกษา ขยันกันต่อไป

แต่ตอนนี้เพลงคุณก็ยอดวิว 100 ล้านวิวแล้วนะ บาไกลแล้ว

หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีเฟรมทำชาแนลคัพเวอร์เพลงมา 7-8 ปีแล้วนะ แต่เพิ่งจะมีคนมารู้จักจริง ๆ ปีที่แล้วเอง ทุกอย่างมันมันโคตรที่ต้องเดิน เฟรมอยากให้ทำไปเรื่อย ๆ อย่าท้อ เมื่อไหร่ที่

รู้สึกว่ามีมีความสุขกับการทำอะไรสักอย่าง ภูมิใจกับมันมาก ตื่นเต้นกับมันมาก โดยที่วันนั้นอาจจะไม่ได้มีคนมาดีใจหรือรับรู้ ภูมิใจกับเราเลยสักคน แต่เชื่อเถอะว่าสักวันจะมีคนเห็น และมีความสุขไปกับเรา ให้คิดว่าเรากำลังวิ่งมาราธอน ไม่ใช่วิ่งระยะสั้น

คิดแบบนั้นตอบโดยคนดราม่าเป็นล้านด้วยหรือเปล่า

เฟรมชอบช่วงนั้นนะ มันเป็นช่วงที่มัน ๆ ดี มีทั้งดีและไม่ดี เราได้รางวัลนักร้องนำหญิงยอดเยี่ยม แต่ในขณะเดียวกันก็มีคนด่าเราเป็นล้าน เพลงเราขึ้นท็อปชาร์ตเลยนะ แต่มีคนดราม่าติดแฮชแท็กด่า มันมีทั้งสุขและทุกข์ เฟรมมองเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะมีอะไรเข้ามากระทบให้เราได้ฝึกตัวเอง

ตอนที่คุณโดนดราม่าหนักหน่วงอะไรที่ทำให้ยังไหว

อิม... ตอนนั้นมันมีความคิดอยากทิ้งทุกอย่างแล้วไปอยู่ต่างประเทศนะ แต่เฟรมก็ทำไม่ได้ เพราะการเป็นนักร้อง การทำเพลงมันคือตัวตนของเฟรม ถ้าทิ้งไป ก็แปลว่าเราหนีตัวเอง ใครที่โหดจะหนีตัวเองได้ ถูกไหม คำตอบสุดท้ายของเฟรมก็คือ เราอยากทำงาน อยากทำเพลงต่อไป

“ไม่ต้องรีบให้ได้ดี
หนึ่งก็โอเคให้ผ่านพอ
แล้วเอาเวลาที่เหลือ
ไปทำอะไรที่อยากทำ”

อ่านบทสัมภาษณ์
พิเศษ ได้ที่นี่





6 วิธีเพิ่มไฟให้ตัวเอง



เรื่อง : นวนก ภาพประกอบ : ชินสุ บุญชัย



ใช้ร่างกายหลอกสมอง

จากที่ขบถนั่งเฉยๆ เหมือนผักเฉา ก็ลองลุกขึ้นมาวิ่งรำ เริง กระโดด ไปมา เพื่อกระตุ้นการทำงานของ สมอง จะช่วยให้รู้สึกมีพลังอยากทำ สิ่งตรงหน้าได้มากขึ้น



5 นาที

ลองฝึกโฟกัสอะไรให้นาน 5 นาทีดูสิ แล้วจะพบว่า เราสามารถพิชิตความ ไม่กระตือรือร้น อาการไม่อยากทำไปได้ หลังจากผ่านไป 5 นาทีแล้ว เราจะ โฟกัสได้นานเป็นชั่วโมงเลยละ



ฟังเพลงที่ชอบ

อย่ามองข้ามเสียงเพลงเชียวนะ เพราะ การฟังเพลงที่ชอบจะช่วยลดความ กังวลและสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับเรา และยังช่วยให้เรามีจังหวะที่ดีในการทำ สิ่งต่าง ๆ ด้วยนะ



ช่วยคนอื่น

การช่วยคนอื่นถือเป็นการช่วยตัวเอง ไปในตัว เพราะมันย้ำว่าเราเองก็มี ความสามารถ ช่วยให้เราภูมิใจมากขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้อยากทำสิ่งที่คิดไว้



ไม่ไหว อย่าฝืน

บางทีเราก็กดดันตัวเองเกินไป ถ้ามันหมด กี่อย่าไปฝืน ให้พักก่อน ไปเดินเล่น นิดเจ๊เพื่อน ต้องพักสมองสักหน่อย เต็มมันก็กลับมา



ชมตัวเองบ้าง

อยากให้บททวนว่า ในแต่ละวันเราทำ อะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง ฝึกชมตัวเอง เพราะมันจะช่วยกระตุ้นให้เราไม่ หมดไฟ และมีความมุ่งมั่นมากขึ้น o



PLOOK B L O G

พื้นที่แสดงผลงานสำหรับ "นัก (อยาก) เขียน"

ร่วมส่งผลงานง่าย ๆ ด้วยการเขียน
เรื่องราวตาม Theme ที่กำหนดทาง
www.trueplookpanya.com/blog
บทความที่ได้รับการคัดเลือกจะได้รับการ
ตีพิมพ์ในนิตยสาร Plook ฉบับ
เดือนถัดไป

อย่าช้า ต่อยากเห็นผลงานตัวเอง
ตีพิมพ์ในนิตยสารจริง ๆ สักเล่ม
รีบไปเขียนกันเลย

อ่านบทความอื่น ๆ
ใน Theme นี้ได้ที่



คนแต่ละกรุ๊ปเลือดควร 'ทิ้ง' อะไรออกไปจากชีวิต



HUEdream



favourite



7,500 views

นี่คือคำทำนายจากญี่ปุ่น ที่วิเคราะห์ห็นัยว่าคนแต่ละกรุ๊ปเลือดควรทิ้งอะไรออกไปจากชีวิต
เพื่อต้อนรับปีใหม่

กรุ๊ป A - ทิ้งความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ด้วย แล้วเหนื่อย

คนกรุ๊ปเอเป็นพวกเจ้าระเบียบ สิ่งที่เราทิ้งไม่ใช่
ขยะ แต่กลับเป็น 'ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับ
คนรอบข้าง' เพราะคุณมักเก็บเอาเรื่องราวของ
คนอื่นมาคิดวนวายให้เหนื่อยใจอยู่เสมอ เลือก
คนที่เข้ามาในชีวิตบ้างเถอะ ใครไม่ได้เรื่องก็
เทไปเลย

กรุ๊ป B - ทิ้งของสะสมที่ไม่ได้สะสมแล้ว

คนกรุ๊ปบีมักจะมีความสนใจและมึนงานอดิเรก
หลากหลาย เลยทำให้มีของสะสมเยอะมาก แต่
ก็ดันเป็นคนขี้เบื่อ่าย ไม่สนใจอะไรนาน ๆ ปีใหม่
นี้เลยเหมาะมากที่จะทิ้งของสะสมเก่า หรือของ
ที่ไม่ได้ใช้แล้ว จะได้มีพื้นที่ว่างให้ตัวเองมากขึ้น

กรุ๊ป O - ทิ้งของในลิ้นชัก

คนกรุ๊ปโอเป็นคนไม่ค่อยละเอียด หรือพิถีพิถัน
มากนัก คุณเลยเหมาะมากที่จะทิ้งของที่ถูกลืม
หรือไม่ใช้แล้ว ลองเปิดดูในลิ้นชักหรือในตู้ดู
ว่ามีอะไรที่ไม่ใช้แล้วบ้าง แล้วความสุขจะเข้า
มาแน่นอน

กรุ๊ป AB - ทิ้งเสื้อผ้าที่ไม่ใส่แล้ว

คนกรุ๊ปเอบีเป็นสายแฟชั่นตัวจริง จึงไม่มีอะไร
จะเหมาะเท่ากับการเคลียร์ตู้เสื้อผ้าแล้วดูว่า
เสื้อผ้าตัวไหนที่ไม่ใส่แล้วบ้าง ก็โยนบริจาคเลย
ดีกว่า ถือเป็นการทำบุญไปในตัว



รถติดทุกเช้าเย็น!

ไส้กรอก ซีพี ทุกที่ที่หิว



ทุกคำมีความหมาย



เรื่อง : วัลภา นันทศรี
ภาพ : jesmin_masterchef, MasterChef Thailand

ทำ เป็น [เล่น]



จัสมิน เองฉ้วน

ถ้าใครได้ติดตามรายการ MasterChef Junior Thailand คงจะสะดุดตากับสาวน้อยลูกครึ่งไทย-ออสเตรเลีย 'จัสมิน เองฉ้วน' ผู้เข้าแข่งขันหนึ่งเดียวที่บอกว่า ตัวเองเป็นมังสวิรัต จนทำให้หลายคนเป็นห่วงว่าเธออาจจะเสียเปรียบผู้เข้า

แข่งขันคนอื่น ในขณะที่หลายคนบอกว่านั้นคือข้อเสียเปรียบ แต่สำหรับจัสมินแล้ว เธอไม่เคยคิดเลยว่าการเป็นมังสวิรัต จะเป็นข้อจำกัดในการเป็นเชฟ แต่เป็นข้อดีต่างหาก

Play Yo.

Dream

จัสมิน

MasterChef Junior

“อย่าท้อจนจำสูตร เพราะเวลาทำจริงจะแก้ไขปัญห
เฉพาะหน้าไม่ได้”

ทานมังสวิรัติน่าได้เป็นข้อเสียเปรียบ

เราถามจัสมินว่า ทั้งที่ก็รู้ว่าตอนแข่งต้องทำเมนูเนื้อสัตว์แน่นอน แต่จัสมินทานมังสวิรัตมาตั้งแต่เด็กไม่กลัวว่าจะเสียเปรียบเหรอ “จัสมินก็เพิ่งรู้เหมือนกันตอนมีคนมาบอก เพราะตัวเองไม่กังวลเลย มันไม่ได้เป็นข้อเสียเปรียบด้วย ทานหรือไม่ทานเนื้อ มันไม่เกี่ยว คนที่ทานก็ได้แคร์รสชาติ ไม่ใช่ว่าเขาทานเนื้อแล้วจะทำอาหารอร่อยกว่าเรา ตัวเทกเจอร์ เช่น สเต็ก มันก็วัดอุณหภูมิได้ว่าเท่าไหร่อร่อย สิ่งที่ต้องรู้ไม่ใช่เรื่องของรสชาติ แต่ต้องรู้ว่าจะทำให้มันสุกด้วยวิธีไหน ทานคู่กับซอสอะไรแล้วจะเข้ากันมากกว่า”

อยากเป็นแรงบันดาลใจ

นอกจากจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นด้วยกัน อยากเป็นเชฟแล้ว สิ่งที่จัสมินต้องการสื่อสารออกไปอีกอย่างก็คือวิถีการทานมังสวิรัต “หลายคนชอบคิดว่าอาหารมังสวิรัตไม่อร่อย แต่ต้องทานเพื่อสุขภาพ จัสมินอยากทำให้เห็นว่า อาหารที่ไม่ต้องใช้เนื้อก็อร่อยเหมือนกัน เราทานมา 11 ปีแล้ว หลัก ๆ คือมันมีประโยชน์” ส่วนเรื่องการขอมทำอาหารเมนูเนื้อ จัสมินบอกว่าแทบไม่ซื้อวัตถุดิบมาขอมถ้าเป็นเนื้อสัตว์ แต่ใช้วิธีอ่านหนังสือ หรือศึกษาในยูทูบแทน

สิ่งที่ได้เรียนรู้จาก MasterChef Junior

จากที่เคยนำไปไม่มีมาเล่นในครัวหิน มาวันนี้เธอเป็น 5 คนสุดท้ายในรายการ เธอขอมทำอาหารทุกวัน ไม่ก็อ่าน cookbook เพราะเชื่อว่าการเป็นเชฟต้องมีพื้นฐานที่ดี และนี่คือสิ่งที่เธอได้เรียนรู้จากรายการ MasterChef Junior “อย่าท้อจนจำสูตร เพราะเวลาทำจริงจะแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าไม่ได้ ต้องจำในแบบของตัวเอง ทำพื้นฐานให้แน่น เทคนิคการผัด ทอด การกะไฟให้ลองทำหลาย ๆ อย่าง เพื่อจะได้เจอสิ่งที่ชอบ และตั้งเป้าหมายว่าเราจะทำไปอีกนานเท่าไร”



#พื้นที่วัยรุ่น

ทำ เป็น [เล่น] อย่างสร้างสรรค์



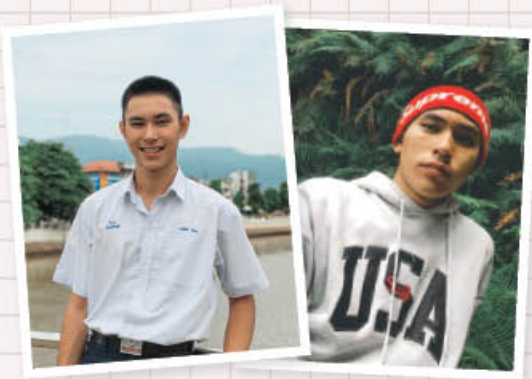
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับจัสมิน

- วัตถุดิบที่เธอไม่เบื่อกินจะหยิบมาทำอาหารเลยคือ ถั่วต่าง ๆ ใช้แทนเนื้อสัตว์ และทำได้หลายเมนู
- เธอใส่ใจกับการจัดจานมาก เพราะคิดว่ามันเป็นการทำงานศิลปะ
- เฟสโด้ คือ ซิกเนเจอร์ของเธอ ทั้งชอบทำและชอบทาน
- เธอเคยอยากเป็นหมอ แต่มารู้ทีหลังว่าชอบอาชีพเชฟมากกว่า
- เธอพูดภาษาจีนได้นิดหน่อย
- เธออยากได้เครื่องครัวเพื่อมาศึกษาลองทำผักให้สุกดูบ้าง



ADD FRIENDS

เรื่อง : นพดล ปันดู : Napadon Puntu



Aun

อัน เพื่อนสาวลูก

นภดล ปันดู

ม. 6 โรงเรียนทาวิละวิทยาลัย

f : Napadon Puntu

o : aun_napadon



: ดูบทสัมภาษณ์พิเศษของอัน





ชอบลุย เลิฟภูเขา

สวัสดิ์เจ้า อันเป็นคนเชียงใหม่ครับ เวลาวันหยุดจะไม่ค่อยชอบไปเที่ยวห้างเท่าไร อันจะลุย ๆ หน่อย ชอบไปขึ้นเขาขึ้นดอย ชอบภูเขามาก ๆ ถ้าใครได้มาเชียงใหม่ อันขอแนะนำให้ไปเที่ยวดอยหลวงเชียงดาวนะครับ ห้ามพลาดเพราะสวยมาก ๆ

งานพิเศษเปลี่ยนความคิด

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา ด้วยความที่มันว่างมาก อันเลยไปทำงานพิเศษที่ร้านอาหารของเพื่อน พี่ นอกจากจะได้เงิน มันยังทำให้อันกล้าพูดภาษาอังกฤษมากขึ้นด้วย คือก่อนหน้านี้จะกลัว ไม่กล้าพูดกับฝรั่ง ความกลัวนี้มันทำให้อันรู้สึกไม่ค่อยดีกับการเรียนภาษาอังกฤษเลยนะ แต่พอได้ไปทำงานนี้ ความคิดมันก็เปลี่ยนไป มันทำให้เราอยากเรียน อยากพูด อยากเก่งมากกว่านี้

อยากเก่งมากกว่านี้

อันเลือกเรียนสายวิทย์-คณิต ที่ดูชัดกับลูกตัวเอง เพราะมันเลือกสอบได้กว้างกว่า เลือกคณะได้เยอะกว่า ส่วนวิชาที่อันชอบเรียนจะเป็นสายศิลป์มากกว่า พวกศิลปะหรือภาษา อย่างภาษาอังกฤษตอนเรียนในห้อง อันก็ไม่ค่อยเข้าใจนะ แต่พอได้ไปทำงานพิเศษช่วงปิดเทอม แล้วได้ฝึกพูดมากขึ้น มันทำให้รู้เลยว่าภาษานั้นสำคัญ และอันอยากเก่งภาษาอังกฤษมากกว่านี้

“ถ้าเรา passion กับอะไร เราก็จะอยู่กับมันไปได้ตลอด”

เบ้นเบ้อ ใ่ว่านบ้า

อันชอบทำกิจกรรมเหมือนกันครับ ก่อนหน้านี้มีกิจกรรมอะไรก็ช่วยทำหมด แต่ช่วงนี้กิจกรรมในโรงเรียนจะไม่ค่อยได้ทำแล้ว เพราะมุ่งมั่นตั้งใจกับการสอบเข้าคณะนิเทศศาสตร์มข. ส่วนเทคนิคในการอ่านหนังสือ นั้น จะอ่านเฉพาะส่วนที่สำคัญจริง ๆ จะไม่อ่านทั้งหมด เน้นเนื้อ ๆ น้ำไม่อ่านครับ

หา passion ใ่วื่อ

อ่านหนังสือนาน ๆ มันก็มีเบื่อบ้าง เวลารู้สึกล้า อันจะพัก แล้วออกไปเดินเล่น หรือไม่ก็นั่งเล่นกีตาร์ อันอยากให้กำลังใจเพื่อน ๆ ที่กำลังเตรียมตัวสอบกันอยู่ว่า ให้มุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองฝันไว้ ระยะเวลามันอาจจะไกลหรือเหนื่อยหน่อย แต่ก็คุ้มที่จะเดินไปถึง ส่วนน้อง ๆ ที่กำลังอยู่ในช่วงค้นหาตัวเอง อันอยากบอกว่า ถ้ายังไม่รู้ว่าเราชอบอะไร ก็ต้องลองออกไปทำก่อน ว่าทำอะไรแล้วชอบ เรามี passion กับอะไรมากที่สุด แล้วเราจะอยู่กับมันไปได้ตลอด



Where did it go, the love that we had
Guess we'll never know
Is it hidden behind that velvet rope?
While I'm standing alone
Where did you go?

วิธีฝึกภาษาอังกฤษจากเพลง

เรื่อง : -imm-

เรามีเทคนิคการฝึกภาษาอังกฤษด้วยเพลงมาฝาก เพราะเชื่อว่าหลายคนคงชอบฟังเพลงกันอยู่แล้ว แต่ปรับให้เข้ากับการเรียนรู้ของตัวเองเท่านั้นเอง มาดูกันว่าต้องทำอย่างไรบ้าง

1. เลือกเพลงโปรด

ใครชอบเพลงแนวไหนก็สามารถเลือกแนวที่ชอบมาได้เลย แต่ต้องเป็นเพลงภาษาอังกฤษเท่านั้นนะ

2. หาเนื้อเพลง

เช่น เราชอบเพลง one thing ของ One direction ก็ให้เสิร์ชว่า one thing lyrics หรือไม่ก็เพิ่มชื่อศิลปินไปด้วยก็ได้นะ เป็น one thing one direction lyrics

3. ฟังและอ่านเนื้อเพลง

ครั้งแรกให้ฟังไปด้วยและอ่านเนื้อไปด้วย เพราะการฟังเพลงจะค่อนข้างยากกว่าการฟังจากการพูดโต้ตอบกัน จึงควรที่จะค่อยเป็นค่อยไป

4. หาความหมายของเพลง

หลังจากพอร้องได้แล้วลองมาดูความหมายของเพลงบ้างดีกว่า ลองพยายามแปลเองเลย

นอกจากจะทำให้รู้ความหมายแล้ว ยังทำให้เข้าใจเนื้อเพลงได้มากขึ้นอีกด้วย

5. ร้องบ่อย ๆ

ถึงเวลาร้องคาราโอเกะกันแล้ว ฝึกร้องบ่อย ๆ รับรองไม่มีการดำน้าแน่นอน แล้วยังได้สำเนียงดี ๆ ตามนักร้องอีกด้วยนะ

ข้อดีของการฝึกภาษาอังกฤษจากเพลง

- ได้เรียนรู้คำศัพท์และความหมาย รวมไปถึงหลักการใช้ด้วย
- เป็นการฝึกการออกเสียงไปในตัวว่าคำไหนควรออกเสียงแบบไหน
- เป็นการเรียนภาษาอังกฤษที่ไม่เครียด แถมยังสนุกอีกต่างหาก
- เนื้อเพลงบางเพลงก็สอนไปถึงวัฒนธรรมของประเทศเขาเลยนะ มันดีจริง ๆ

CASH MERE

LYRICAL VOCABULARY

Velvet Rope
Artist : Rita Ora

remember
จำได้, ระลึกได้ สามารถใช้คำว่า recognize ได้เช่นกัน

mistake
ความผิดพลาด สามารถใช้คำว่า fault ได้เช่นกัน

said
พูด, เล่า สามารถใช้คำว่า tell ได้เช่นกัน

same
เหมือนกัน สามารถใช้คำว่า identical ได้เช่นกัน

ดูคำแปลแบบเต็ม ๆ ของเพลงนี้
สแกนเลย !



SOUND SHAKE

เขย่าฮาร์ดเพลงฮิตและสนุกกับภาษาอังกฤษไปพร้อมกับ

f : Sound Shake

I heard that you been living it up, living it up
Where did I go wrong?
Yesterday, you were beside me, -side me
Now I'm just another one
You're the one who's giving it up, giving it up
Singing that same song
You're the only one I want beside me, -side me
I'm just another one
Singing that same song



เตรียมสอบคณิต TCAS62 ในช่วงโค้งสุดท้าย !

ช่วงโค้งสุดท้ายในการเตรียมตัวสอบคณิตศาสตร์ TCAS62 หลายคนก็เริ่มรู้แล้วว่า PAT1 และคณิตวิชาสามัญ เป็นตัวแปรสำคัญที่จะได้เข้าเรียนคณะในฝัน พี่บูมจึงได้รวบรวม 4 เทคนิคในการเตรียมตัว ที่จะช่วยให้น้อง ๆ สามารถจัดการวิชาคณิตในช่วงไม่กี่เดือนก่อนสอบได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดมาฝากกันครับ

1. เลือกให้อีเค เทให้เหมาะสม

น้อง ๆ หลายคนเรียนวิชาคณิตแล้วอาจจะไม่ชอบ พอถึงเวลาจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ก็เลือกที่จะเททั้งวิชา แต่บางคณะกลับใช้คะแนน PAT1 เป็นหลักในการคัดเลือก ดังนั้น การเทวิชาคณิตก็คงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีเท่าไร ทางที่ดีเราควรเลือกเทเป็นหัวข้อไปดีกว่าครับ

2. All topics are not created equal.

ข้อสอบที่ออกในแต่ละหัวข้อ จะมีความยากง่ายไม่เท่ากัน และหัวข้อที่ง่าย ก็จะถูกทำบ่อย ซึ่งคือหลักของข้อสอบคือจะไม่ค่อยเปลี่ยนไปเท่าไร เช่น บทเรื่องจำนวนจริงหรือแคลคูลัส ก็จะชอบเล่นเรื่องค่าสัมบูรณ์ ถ้าเตรียมตัวมาดีก็จะเก็บสองบทนี้ไปได้ชิลล์ ๆ เลย

3. สแกนให้ดี หากมีเวิร์ดให้เจอ

ปัญหาที่พบได้บ่อย ๆ คือ เวลาฝึกทำโจทย์เป็นเรื่อง ๆ สามารถทำได้ไม่มีปัญหา แต่พอเป็นโจทย์ข้อเดียวกันที่มาจากข้อสอบ กลายเป็นว่ามองไม่ออกว่ามันคือเรื่องอะไร ในช่วงโค้งสุดท้ายนี้ควรจะทบทวนเนื้อหาแล้วลองสังเกตคีย์เวิร์ดที่ใช้บ่อย ๆ ในแต่ละเรื่องด้วย

4. ทำข้อสอบเป็นชุด

พี่บูมอยากให้อีกสิ่งหนึ่งที่คิดว่า เราควรจะดูจากข้อสอบชุดที่ง่ายไปยาก ถ้าเป็น PAT1 ให้เริ่มจากชุด ต.ค. 59, มี.ค. 60, ก.พ. 61 แล้วจบด้วย พ.ย. 57 และ มี.ค. 58 ซึ่งเป็นชุดที่ยากที่สุดของ PAT1 ส่วนวิชาสามัญ แต่ละปีจะมีความยากพอ ๆ กัน ให้เริ่มทำย้อนหลังจากปี 61 ไล่ลงไปถึงปีก่อน ๆ ได้เลยครับ

แนวโจทย์ที่เก็บง่ายที่สุดของ PAT1 และคณิตศาสตร์วิชาสามัญ

** 22 แนวข้อสอบข้อสอบ 120 คะแนนของ PAT1 และ 50 คะแนนของวิชาสามัญ

ค่าความจริง / สมมูลและสัจนิรันดร์ / ขั้นตอนการหารและทฤษฎีบทเศษเหลือ / สมการ อสมการพหุนาม / สมการ อสมการค่าสัมบูรณ์ / สมการตรีโกณ / เลขยกกำลัง / สมการ อสมการ Expo / สมบัติ Log / สมการ อสมการ Log / การบวก ลบ คูณ หาร det ของเมทริกซ์ / Dot product / ลำดับอนุกรมเลขคณิตและเรขาคณิต / ลิมิต / ความต่อเนื่อง / อนุพันธ์ / ความน่าจะเป็นผสมเรียงเซต / สมบัติค่ากลาง / Qr, Dr, Pr / การวัดการกระจาย / ค่ามาตรฐาน พื้นที่ใต้โค้ง / กำหนดการเชิงเส้น

ส่วนพิเศษ

เรื่อง : พี่บูม-กษม อภิธวัชต์พันธุ์



BooM

"พี่บูม OnDemand"
กษม อภิธวัชต์พันธุ์

• ปริญญาโท M.S. in
Petroleum Engineering,
Stanford University, USA,
GPA 4.00

• ปริญญาตรี B.S.
with Distinction in Energy
Resources Engineering,
Stanford University,
USA, GPA 4.00

• คะแนนสูงสุด
อันดับ 1 ของประเทศ
ในระบบ Admissions ปี
2551 (เข้าคณะ
วิศวกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)



วิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย (หลักสูตรนานาชาติ) มศว

เรื่อง : พิชยา คงสาร และพรวิมล อยู่กักต์

ยุคที่ธุรกิจคอนเสิร์ตกำลังบูม เราจึงอยากแนะนำสาขาที่เกี่ยวข้องกับด้านนี้อย่างวิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย สาขานี้เองใหม่น่าสนใจมาก ๆ แต่จะเรียนอะไรบ้าง ถ้าชอบวิศวะแล้วต้องนัดตนตรึด้วยไหม เรียนจบแล้วทำงานอะไร ใครอยากรู้ว่าจะสาขาวิชานี้จะเป็นอย่างไร ตามไปฟังคำตอบจาก พี่บ๊อง-อภิพร กลับบัว คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย (หลักสูตรนานาชาติ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทำความรู้จักคณะ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ ที่นี่มีทั้งหมด 4 สาขาวิชา ได้แก่ 1. วิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย 2. วิศวกรรมปิโตรเลียมและก๊าซธรรมชาติ 3. วิศวกรรมการบิน 4. วิศวกรรมความปลอดภัยทางคอมพิวเตอร์และการพิสูจน์หลักฐาน สาขาที่แปลกใหม่คือ สาขาวิชาวิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย

วิศวกรรมคอนเสิร์ตและมัลติมีเดีย

สาขาวิชาที่เกิดจากการประยุกต์ศาสตร์วิศวกรรมที่มีอยู่แล้ว มาปรับใช้ให้วิศวกรหนึ่งคนสามารถเป็น One Stop Engineer ได้ อย่างการจัดการคอนเสิร์ต ไม่ใช่แค่เรื่องของแสง สี เสียง แต่มีเรื่องของความปลอดภัย โครงสร้างเวทีต่าง ๆ ที่ต้องใช้ศาสตร์ของวิศวกรรมโยธา แสง สี เสียง และใช้ศาสตร์ของวิศวกรรมไฟฟ้า ส่วนการควบคุมจะใช้ศาสตร์ของวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ ทั้งหมดคือการนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้งานร่วมกันในศาสตร์เดียว



แรงบันดาลใจในการเรียน

ผมได้แรงบันดาลใจมาจากป้าเต๋-ยุทธนา บุญอ้อม ผู้จัดการคอนเสิร์ตบิ๊กแมนเท่น มิวสิค เฟสตีวัล ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ซึ่งผมได้มีโอกาสไปงานมา ก็รู้สึกที่เราอยากจัดทำคอนเสิร์ตแบบนี้เป็นของตัวเองได้บ้าง และอีกอย่างคือ ความท้าทายในการเรียนภาษาอังกฤษของตัวเองเพราะสาขาวิชานี้เป็นหลักสูตรนานาชาติ

การเรียนแต่ละชั้นปี

ปี 1 เรียนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และการเขียนแบบ การสเก็ตซ์ภาพ ปี 2 เรียนพื้นฐานวิศวกรรมศาสตร์ อุปกรณ์ทางวิศวกรรม ทฤษฎีแสง เสียง และภาพ ปี 3 เรียนเกี่ยวกับการมัลติมีเดีย องค์ประกอบการทำเวที คอนเสิร์ต การดีไซน์ต่าง ๆ ปี 4 นำองค์ความรู้ทั้งหมดมาปฏิบัติ และไปฝึกงานกับบริษัท BBC

เรียนไทย 2 ปี เรียนอังกฤษ 2 ปี

ความน่าสนใจของสาขาวิชานี้คือจะได้เรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติในเวลาเดียวกัน ปีที่ 1-2 เรียนทฤษฎีที่ มศว ประสานมิตร และเรียนปฏิบัติที่



องค์กรฯ ส่วนในปี 3-4 เรียนที่มหาวิทยาลัยเดอ มอนต์ ฟอรัท ประเทศอังกฤษ และมีการฝึกงานกับบริษัทชั้นนำของโลกอย่าง BBC ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนที่ครบครันมาก ทำให้เราได้เรียนรู้และเปิดกว้างประสบการณ์มากยิ่งขึ้น

ศิลปะ ภาษา และการคำนวณ

ต้องเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก ชอบการทำงานเป็นทีม มีใจรักศิลปะ ส่วนการเตรียมตัวสอบคือ ต้องฝึกการใช้ภาษาอังกฤษให้มาก ฝึกพูด ทำโจทย์ รวมถึงการคำนวณ และต้องมี GPAX ไม่ต่ำกว่า 2.50 คะแนน IELTS ระดับ 5.0 ขึ้นไป โดยจะเปิดรับทั้งนักเรียนชาวไทย และชาวต่างชาติ

ตลาดงาน

ทุกวันนี้จะเห็นว่ามีคอนเสิร์ตเกิดขึ้นแทบตลอดทั้งปี และในอนาคตก็มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ การแสดงโชว์ต่าง ๆ ละครเวที ซึ่งตลาดการทำงานเหล่านี้ต้องการบุคคลที่ศึกษาด้านนี้โดยเฉพาะมาทำงาน และที่ มศว ยังเป็นสาขาแรกที่เปิดสอนในประเทศไทยด้วย สายงานก็ได้แก่ วิศวกรทางด้านเสียง, ผู้จัดการคอนเสิร์ต, คนออกแบบเวที, งานมัลติมีเดีย และผู้ผลิตอุปกรณ์ด้านดนตรี

ข้อมูลการสอบเข้า



สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์และ
มัลติมีเดีย (หลักสูตรนานาชาติ)
คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
<http://inter.eng.swu.ac.th/concert-engineering-and-multimedia>

TCAS

- สอบที่ 1 โครงการพัฒนบัณฑิตสู่สากล หลักสูตรนานาชาติ และหลักสูตร 2 ภาษา
- สอบที่ 2 โครงการโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 7
- สอบที่ 4 Admissions
- สอบที่ 5 หลักสูตรนานาชาติ

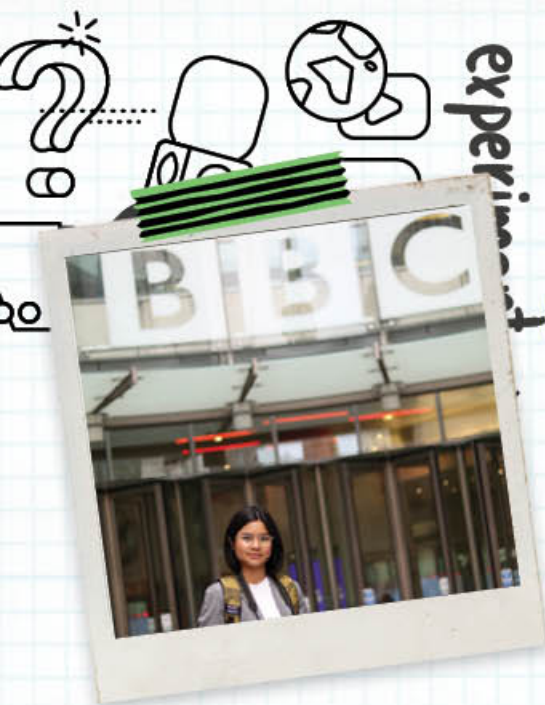
ADMISSIONS

G PAX	O NET	GAT	PAT 2	PAT 3
20%	30%	15%	15%	20%

*รับเฉพาะแผนวิทย์-คณิต



รู้จักคณะนี้มากขึ้น



นักข่าวแห่งอนาคต

เสียง : บพบก ภาพ : บัณฑิตกุล ภูธรอด

ผ่านพ้นไปแล้วกับโครงการ True Future Journalist Award 2018 โครงการที่พาไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์การทำงานข่าวระดับโลกกับสำนักข่าว BBC World News ถึงประเทศอังกฤษ น่าสนใจขนาดนี้ เราเลยไม่พลาดที่จะนัดพูดคุยกับ ‘เจ-บัณฑิตกุล ภูธรอด’ นักศึกษาปี 3 คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน (ภาคภาษาอังกฤษ) ม.ธรรมศาสตร์ หนึ่งในสองคนที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นนักข่าวแห่งอนาคตกรุ๊ป 16th

เห็นของจริง

ก่อนไปก็คิดว่า เราอยากไปดูการทำงานที่นั่นว่า จะแตกต่างกับบ้านเรายังไง แต่พอไปเห็นจริง กลายเป็นว่า เราได้เห็นสาเหตุแท้ของการทำงาน ได้เห็นวัฒนธรรมองค์กร แล้วก็เรื่องทัศนคติของคนในองค์กร คือที่นั่นเขาจะมีการเทรน Editor Guidelines ให้กับพนักงานก่อนจะเริ่มงาน ซึ่งสิ่งที่นักข่าวของ BBC จะต้องระลึกไว้เสมอในการนำเสนอข่าวคือเรื่องของความจริง การคิดถึงคนอ่านว่าเขาจะคิดยังไง และยังมี การเทรนว่าจะปรับตัวยังไงให้เข้ากับโลกและสื่อในปัจจุบันด้วยค่ะ ทุกสิ่งที่ได้เห็นและเรียนรู้ ถึงเราจะเป็นแค่ นักศึกษา แต่ก็สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดนี้ไปปรับใช้กับการทำงานในอนาคตได้ค่ะ

เขียนข่าวใครว่าง่าย

นอกจากจะได้เรียนรู้กระบวนการทำข่าวแล้ว ก็ยังได้ฝึกเขียนข่าวด้วยค่ะ แต่จะเป็นข่าวที่ทาง BBC เขาทำอยู่แล้ว และให้เราลองรีไรท์ คำ เอดไลน์ และฝึกจับประเด็น เอาจริง ๆ พอได้ลองทำก็รู้สึกว่ามันค่อนข้างยากนิดหนึ่ง

เหมือนกัน เพราะต้องเขียนโดยใช้ศัพท์ที่เด็ก 6 ขวบอ่านแล้วต้องเข้าใจ คือการเลือกศัพท์ก็ยากส่วนหนึ่ง แต่การร้อยเรียงเรื่องให้น่าสนใจ ด้วยคำศัพท์ง่าย ๆ อันนี้จะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากเหมือนกันค่ะ

อัปเดตเพื่อความฝัน

การได้ไปเรียนรู้งานข่าวในครั้งนี้ ทำให้เราว่า ความฝันที่อยากจะเป็นนักข่าวต่างประเทศยิ่งอีกไกล เพราะยังมีอีกหลายทักษะที่ต้องอัปเดต เราได้เห็นภาพของความจริงมากขึ้นว่าคนที่เขาทำงานด้านนี้จะต้องมีประสบการณ์ มีความเชี่ยวชาญอะไรบ้าง การได้ไปเรียนรู้ในครั้งนี้ เหมือนเป็นการปลุกไฟให้ตัวเองว่าต้องเก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้มากกว่านี้



“รวมพลังหัวใจผู้นำรุ่นใหม่
ในการศึกษาไทยทั่วโลก ชัยชนะ”

พลังแห่งความเชื่อมั่น พลังที่ร่วมมือกัน จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้การศึกษาไทย

องค์กรเอกชนร่วมผนึกกำลังด้วยใจมุ่งมั่น สร้างผู้นำรุ่นใหม่ (SCHOOL PARTNER) ที่มีหัวใจเดียวกัน
ภายใต้ “โครงการสานพลังประชารัฐ CONNEXT ED” ขับเคลื่อนและยกระดับการศึกษาไทยอย่างยั่งยืน
สู่โรงเรียนประชารัฐกว่า 4,600 แห่งทั่วประเทศไทย

ร่วมสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมด้านการศึกษาโดย



เปิดมุมมอง ท่องโลกแห่งอนาคต แดนกิมจิ

เรื่องและภาพ : ทีมงานกรุปลูกปัญญา



เกาหลีใต้ ไปที่ที่ที่ไม่เคยไป ประเทศที่เต็มไปด้วย
ด้วยเทคโนโลยี สถานที่ที่เราพาคุณไปในครั้งนี้
เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์เล็ก ๆ ที่ทำให้ดินแดนแห่ง
นี้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น พร้อมแล้วตามมาได้เลย !



Korea Science Academy of KAIST (KSA)

เดินทางสู่ 'ซิลิคอนแวลลีย์แห่งเอเชีย' (Asia's Silicon Valley) หรือเมือง
แทจ็อน เราไปเยี่ยมชม Korea Science Academy of KAIST (KSA) สถาบัน
แห่งแรกของเกาหลีใต้ที่เปิดสอนสำหรับนักเรียน ม.ปลาย ที่มีศักยภาพสูง
ทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยเปิดพื้นที่ให้นักเรียนคิดค้นและสร้างนวัตกรรม
ผ่านการวิจัยตามความสนใจ ภายใต้พื้นที่ 'Dream Project' ที่มีเครื่องมือ
ครบและทันสมัย เช่น ห้องเคมี ฟิสิกส์ และหอดูดาว โดยมีคุณครูเป็นผู้ชี้แนะ
และสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด ที่นี้ทำให้เราเชื่อว่า เกาหลีใต้ให้ความสำคัญ
กับการพัฒนาคน ซึ่งเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและทำให้ประเทศเติบโตได้อย่าง
ก้าวกระโดด



"Learning never exhausts the mind."

Samsung D'light

หากใครเป็นสาวกเทรนด์แห่งนวัตกรรม ไม่ควรพลาดแวะชม Samsung D'light ห้องแสดงนิทรรศการดิจิทัลสุดล้ำ ตั้งอยู่ในอาคารสำนักงานใหญ่ของ Samsung Electronics กรุงโซล ที่จะพาเราท่องโลกอนาคตของเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ตื่นตาตื่นใจในทุกมุม ที่นี่ผสมผสานเทคโนโลยีสมัยใหม่กับไลฟ์สไตล์ได้อย่างลงตัว รับรองไม่มีเบื่อแน่นอน เพราะเป็น Digital Playground ที่สามารถเล่นได้และถ่ายรูปสนุก

ค่าเข้าชม : ฟรี

เวลาเปิด-ปิด : 10.00-19.00 น. ยกเว้นวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

การเดินทาง : สถานี Gangnam ทางออก 8



หอสมุดแห่งชาติเกาหลี

เกาหลีใต้ เมืองแห่งเทคโนโลยี แต่ก็ยังให้ความสำคัญกับหอสมุดแห่งชาติ ที่นี่ตั้งอยู่ใจกลางกรุงโซล รวบรวมหนังสือไว้มากกว่า 4.3 ล้านเล่ม และยังมีห้องสตูดิโอบันทึกเสียง บริการ E-book โดยรัฐบาลเป็นผู้สนับสนุนในด้านลิขสิทธิ์และงบประมาณ หากได้เข้าไป เราจะเห็นการเชื่อมโยงโลกดิจิทัล โดยนำเทคโนโลยีมาสร้างความสะดวกสบายในการสืบค้นและการสร้างระบบจัดเก็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ค่าเข้าชม : ฟรี

เวลาเปิด-ปิด : 9.00-22.00 น. ยกเว้นวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

การเดินทาง : สถานี Seocho ทางออก 5 เดินประมาณ 15 นาที

Pung Saeng Middle & High School

ปิดท้ายทริปด้วยโรงเรียนมัธยมชายล้วน 'Pung Saeng Middle & High School' ตั้งอยู่ในเมืองของนัม จ.คยองกี เป็นที่ยอมรับด้านการเรียนการสอนด้วย ICT แบบครบวงจร เช่น Digital Classroom และโครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนผ่านออนไลน์ ที่นี่เน้นเชื่อมโยง 'ครูผู้สอน' และ 'ผู้เรียน' ด้วย ICT เสริมสร้างวินัยในการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังเลือกใช้ฟรีแอปพลิเคชันง่าย ๆ อาทิ แอปพลิเคชัน Socrative Student เช่นเดียวกับประเทศไทยในการออกแบบห้องเรียนให้สนุก

ทุกที่ของการเดินทางในแต่ละครั้งมีหลากหลายมุมมองให้ค้นหา พร้อมย้อนดูตัวเราว่าเราสามารถต่อยอดและสนุกกับมันได้อย่างไร...การเดินทางของเทคโนโลยียังไม่หยุด เราก็ต้องไม่หยุดพัฒนาเช่นกัน



About Trip



กรุ๊ปกรุ๊ป โดยกลุ่มครู พาคณะผู้บริหาร ครู และ ICT Talent ในโครงการ 'เปิดโลกทัศน์' แห่งการเรียนรู้สู่การบริหารจัดการสถานศึกษา ยุคดิจิทัล ไปเปิดมุมมองด้านเทคโนโลยีและการจัดการเรียนการสอนเพื่อนำความรู้กลับมาต่อยอดเสริมทักษะการเรียนการสอน และพัฒนาโรงเรียนให้ก้าวทันยุคดิจิทัล ณ ประเทศเกาหลีใต้



DO GOOD together

เรื่อง : ณัฐธิดา อธิวงษ์วรรณ



f : DO GOOD together

ทุกวันมีเรื่องราวดี ๆ เกิดขึ้นมากมาย
มาร่วมกันสร้างสรรค์และแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ เหล่านี้
ให้เกิดขึ้นทุกวัน

ขอบคุณข้อมูลจาก
<https://1168group.com/คุณช้างจับมือ>

ขอบคุณภาพจาก
<https://www.facebook.com/pg/1168studio/photos>

‘โครงการคุณช้างจับมือ’ ส่งสุขผ่านผ้า

บริหารกล้ามเนื้อมือ เพื่อผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่มีอาการมือเกร็ง

ปัญหาของผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคที่มีภาวะสมองผิดปกติซึ่งการไม่ได้ เช่น เด็กที่สมองพิการ เป็นต้น ผู้ป่วยจะมีอาการกำมือเกร็ง ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการหลุดเลื้อยผ่ายในฝ่ามือแตกหรือเป็นแผลจากการที่เล็บจิกในฝ่ามือได้ ทางแพทย์เรียกโรคนี้ว่า Muscle Contracture ถึงแม้ว่าตามโรงพยาบาลจะมีอุปกรณ์ที่เรียกว่าลูกบวมกลม ที่ช่วยบรรเทาอาการเกร็งมือของผู้ป่วยได้บ้างในระดับหนึ่ง แต่ด้วยโรคนี้สามารถเกิดขึ้นกับผู้คนได้ทุกเพศทุกวัย และผู้ป่วยบางกลุ่มยังคงขาดแคลนอุปกรณ์ในการรักษา จึงเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดโครงการนี้

ทำไมถึงต้องเป็น ‘ช้าง’

เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า การเย็บตุ๊กตาที่มีรูปทรงคล้าย ๆ ช้าง มีลักษณะเป็นที่กั้นระหว่างนิ้วมือ จะทำให้ผู้ป่วยสามารถจับได้กระชับและขยับนิ้วมือได้นั่นมากขึ้น ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการมืออ่อนแรงในระยะเริ่มต้น ก่อนที่จะนำมาสู่อาการเกร็งมือจนนิ้วติดกัน ซึ่งถ้าผู้ป่วยมีตุ๊กตาเป็นตัวช่วยในการบีบนิ้ว ก็จะช่วยให้อาการกำมือและเกร็งทุเลาเบาลงได้

ลองทำดู คุณเองก็ทำได้

อุปกรณ์

1. เศษผ้าสีนํ้าเงิน 2. นุ่น หรือใยสังเคราะห์ (สำหรับยัดไส้) 3. เข็ม ด้าย

ขั้นตอนการทำคุณช้าง

1. ตัดแพทเทิร์นช้างและหูช้างมาวางลงบนผ้า (ตามขนาดมือที่ต้องการ)
2. ตัดผ้าโดยเว้นระยะออกมาจากเส้นที่วาดไว้
3. ปักลวดลายตกแต่งตามใจชอบ
4. นำด้านที่มีลายประกบเข้าหากัน โดยเหลือรูสำหรับยัดใยสังเคราะห์ไว้
5. จากนั้นยัดใยสังเคราะห์จนพองและเย็บปิดรูเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ดูรายละเอียดวิธีทำเพิ่มเติมได้ที่เพจเฟซบุ๊ก
โครงการคุณช้างจับมือ

ช่องทางร่วมส่งความสุข

1. จิตอาสาช่วยเย็บและส่งมาได้ที่ ‘โครงการคุณช้างจับมือ’ บริษัท 1168 จำกัด เลขที่ 29 ซอยรามคำแหง 30/1 (รามวิลล์) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 หรือถ้าใครไม่สะดวกในการเย็บ ก็สามารถส่งวัสดุอุปกรณ์แทนได้
2. หากใครมีผู้ป่วยหรือต้องการคุณช้างจับมือติดต่อมาได้ที่ www.facebook.com/iluckkiss

ร่วมบรรเทาความทุกข์ ส่งต่อความสุขผ่านผ้า เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือและแบ่งปัน เพราะคุณคือพลังใจสำคัญของผู้ป่วย #DoGood Together



"VOLUNTEER SPIRIT"



อาสาเดินทางบริจาคของให้ศูนย์อพยพผู้ถูกทำ

รายละเอียด

ร่วมงานวันชาติ
กะเหรี่ยงบริจาคของใช้
และอาหารแห้ง เพื่อ
พี่น้องศูนย์อพยพ ผู้
ลี้ภัยสงครามในรัฐ
กะเหรี่ยง

วันเวลา

ออกเดินทางวันศุกร์
ที่ 29 ม.ค. 2562 เวลา

19.00 น. ถึง วันอาทิตย์
ที่ 31 ม.ค. 2562 เวลา
23.00 น. (ค้างคืน)

สถานที่

ค่ายอพยพผู้ถูกทำในรัฐ
กะเหรี่ยง อ.แม่สะเรียง
จ.แม่ฮ่องสอน

จำนวนรับ

19 คน

ค่าใช้จ่าย

2,800 บาท/คน

หมดเขตรับสมัคร

28 ม.ค. 2562

สอบถามเพิ่มเติม

083-191-9554



ค่ายอาสาพัฒนาชุมชนโรงเรียนกลางน้ำ เกาะปันหยี

รายละเอียด

มาร่วมกันแบ่งปัน
สิ่งของและปรับปรุง
พัฒนาโรงเรียน
พร้อมร่วมกิจกรรม
สนทนาการด้วยกัน

วันเวลา

ออกเดินทางวัน
ศุกร์ที่ 1 มี.ค. 2562

เวลา 20.00 น. ถึง
วันอาทิตย์ที่ 3 มี.ค.
2562 เวลา 22.00 น.
(ค้างคืน)

สถานที่

โรงเรียนกลางน้ำ
เกาะปันหยี จ.พังงา

จำนวนรับ

30 คน

ค่าใช้จ่าย

1,790 บาท/คน

หมดเขตรับสมัคร

จนกว่าจะครบจำนวน

สอบถามเพิ่มเติม

092-259-6818

THINK TOON

ตอน เสือเก่า ตู๊ดกับ เริ่มปีใหม่

เรื่องและภาพประกอบ : Koobta





เรื่องและภาพ : กวิน ศร

FRIENDS

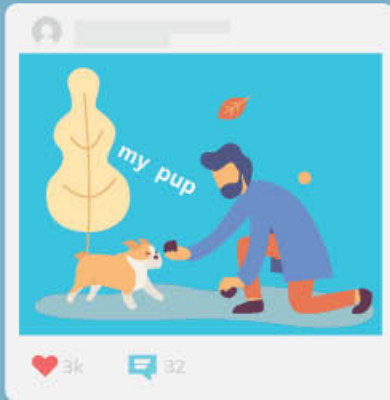
เพื่อนกันตลอดไป

ตอน : กรู๊ปไลน์



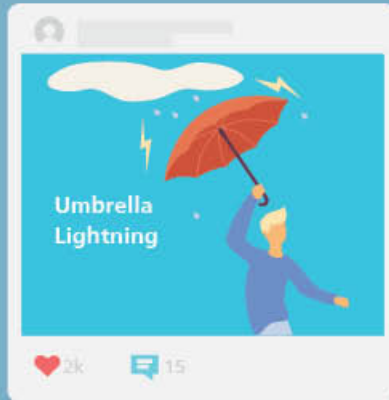


...สื่ตตสที่ต้งบงบอกตัวตน...



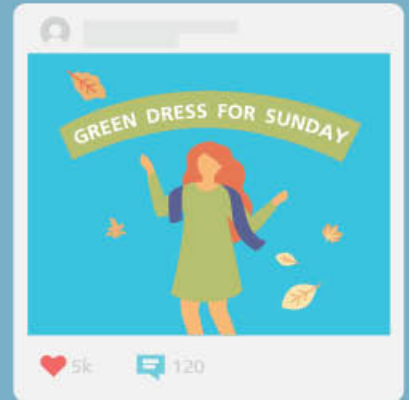
ชอบโพสต์เรื่องในชีวิตประจำวัน

คุณเป็นคนที่มึบุคลิกภาพแบบเปิดเผย คือ เป็นคนที่ยากมีเพื่อนเยอะ ๆ ชอบพบปะผู้คน และช่างพูด



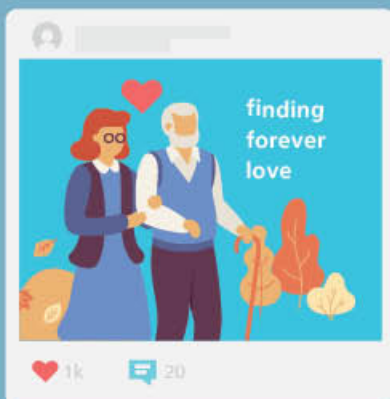
ชอบโพสต์เรื่องมีสาระ

คุณเป็นคนที่มึบุคลิกภาพแบบเปิดเผย คือ เป็นคนที่ยากมีเพื่อนเยอะ ๆ ชอบพบปะผู้คน และช่างพูด



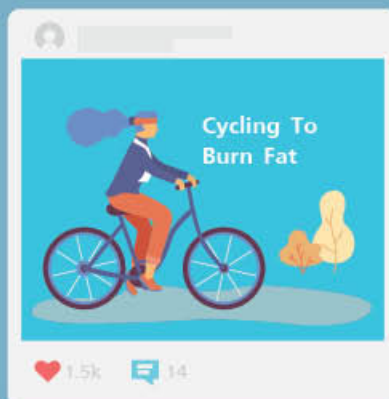
ชอบโพสต์คำคม ความเชื่อ

คุณเป็นคนที่มึบุคลิกภาพแบบอ่อนไหวทางอารมณ์ คือ เป็นคนอ่อนไหวง่าย ซึ่กังวล และไม่คอยมั่นใจในตัวเอง



ชอบโพสต์เรื่องความรัก

คุณเป็นคนที่มึบุคลิกภาพแบบนั้บถือตัวเองต่ำ คือ เป็นคนไม่คอยมั่นใจ และหวั่นไหวง่ายมาก



ชอบโพสต์เรื่องวิธีการดูแลตัวเอง

คุณเป็นคนที่มึบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง คือ เป็นคนที่มีมั่นใจในตัวเองมากเกินไป และแ่คที่ฟลุ่ด ๆ

แหล่งข้อมูล

- ผลงานวิจัย The Big-Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates โดย Tara C. Marshall, Katharina Lefringhausen และ Nelli Frenczi จาก Brunel University



TRUEPLOOKPANYA
CHANNEL

TruePlookpanya Channel

ช่องความรู้สนุก

TrueVisions **HD 111** | TrueVisions **37** | PSI **248** | DTV **315**



TV

• KU-BAND

TrueVisions (37, HD 111)
PSI OK X (82)
Infosat (52)
LEOTECH (65)
DTV (315)
SAMART (21)

• C-BAND

PSI (248)
Infosat (148)
LEOTECH (148)
Dynasat (59)
DTV (315)
SAMART (78)



Mobile Application

- TrueVisions Anywhere
- H TV • TruePlookpanya



Website

- www.trueplookpanya.com/tv



- TruePlookpanya Channel



สอนศาสตร์

ส่งตรงความรู้ ทบทวนบทเรียนกันแบบฟรี ๆ ถึงบ้าน ติวเข้มทุกเนื้อหาวิชา
แบบเต็มอิมทุกวันจันทร์-ศุกร์ ไปกับเหล่าติวเตอร์ชื่อดัง

first run : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 18.30 น. สอนศาสตร์ (ม.ต้น)

เวลา 19.30 น. สอนศาสตร์ (ม.ปลาย)



iAM อัน(จะ)เป็น

เจาะลึกไปกับเรื่องราวอาชีพใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับน้อง ๆ
มัธยมที่กำลังค้นหาตัวตนในการเลือกเส้นทางชีวิตให้กับตัวเอง

first run : วันเสาร์ เวลา 21.30 น.

rerun : วันอาทิตย์ เวลา 11.00 น.

วันจันทร์ เวลา 21.30 น.

วันศุกร์ เวลา 18.00 น.



LOL ชีวิตคิดบวก

ซีรีส์วัยรุ่น "LOL ชีวิตคิดบวก" ซีรีส์สร้างสรรค์ ที่สะท้อนสังคมไทย กับเรื่องราว
ปัญหาของวัยรุ่น และการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันที่วัยรุ่นต้องรู้

first run : วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 22.00 น.

rerun : วันพฤหัสบดีและวันศุกร์ เวลา 14.00 น.



ผังรายการช่องทรูปลูกปัญญา

เดือนมกราคม 2562



		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	
Dhamma Time	06:00	สวดมนต์							06:00
	06:30	พุทธจริยา							06:30
	07:00	ปลูกปัญญาธรรม							07:00
	07:30								07:30
	07:57	GOOD NEWS							07:57
Documentary Time	08:00	World Documentary	Wild Life	World Documentary	Dangerous Encounters	South Pacific		08:00	
	08:30		Knowledge Tank					08:30	
	09:00	ปลูกจิต Kids ๓๓						09:00	
	09:30	ทิวใจไทยแลนด์	ดำเนินไทย	สารคดี The Moving Pictures	ทิวใจไทยแลนด์	สัณเขมปลูกปัญญาออนไลน์		09:30	
	10:00		The Rookies					10:00	
	10:30	Sound Shake							10:30
	11:00	I AM ดับ(๖)เป็น	๓ชีวิตบนกระดาน	I AM ดับ(๖)เป็น	ทิวใจไทยแลนด์	The Rookies		11:00	
	11:30	Herbsteria							11:30
	Documentary Time	12:00	World Documentary	Wild Life	World Documentary	Dangerous Encounters	South Pacific		12:00
		12:30		Knowledge Tank					12:30
12:57		GOOD NEWS							12:57
13:00		Wild Life	World Documentary	Dangerous Encounters	South Pacific	Wild Life		13:00	
13:30		Knowledge Tank					Knowledge Tank		13:30
14:00		สัณเขมปลูกปัญญาออนไลน์	สืบตำนานบอริเออร์			LOL ชีวิตผจญภัย			14:00
14:30									14:30
15:00		สารคดี	ดำเนินไทย	ทิวใจไทยแลนด์	สารคดี	ดำเนินไทย		15:00	
15:30		The Moving Pictures	The Rookies		The Moving Pictures	The Rookies		15:30	
16:00		Herbsteria สุนัขโพรมีเดีย							16:00
Documentary Time	16:30	Sound Shake						16:30	
	17:00							17:00	
	17:30						17:30		
Education Time	18:00	เดินหน้าประเทศไทย						18:00	
	18:27	GOOD NEWS							18:27
	18:30	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	English	ภาษาอังกฤษ	ภาษาไทย	สังคมศึกษา	18:30	
Education Time	19:00							19:00	
	19:27	GOOD NEWS							19:27
	19:30	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	English	ภาษาอังกฤษ	ภาษาไทย	สังคมศึกษา	19:30	
	20:00							20:00	
	Documentary Time	20:30					สัณเขมปลูกปัญญาออนไลน์		20:30
21:00								21:00	
21:30					Herbsteria			21:30	
22:00						สัณเขมปลูกปัญญาออนไลน์		22:00	
22:30								22:30	
Documentary Time	23:00							23:00	
	23:30							23:30	



OFFICIAL SPONSOR
ผู้สนับสนุนอย่างเป็นทางการ
ฟุตบอลทีมชาติไทย

ชิง เวียน

STAY COOL,
STAY REFRESHED

ยาดม เป็ปเปอร์มินท์ ฟیلด์
แก้วิงเวียน แก้คัดจมูก

Inhale for relief of
nasal congestion and vertigo.



บท. 1649/2559 ยาสามัญประจำบ้าน *อ่านคำเตือนในฉลากก่อนใช้ยา

Product of
Thailand

