

น้อมรำลึกวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร พระเลอเลิศแดนดล ณ หนไหนด
พระทรงทราบเถิดว่าประชาไทย ทุกดวงใจแสนรักสวดภักดี
ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย หีบสละมธุลาปให้แก้ แสน์ไศกเศร้าน้ำตานองทุกท้องที่
ดวงใจไทยแหลกลาญป่วนรูลี พระภูมิคุ้มสรวงคือนันตกาล
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์บุปผา บุญทิพย์ ประพันธ์



ม.รามฯ ลงนามร่วมมือ CIFS เล็งเสริมศักยภาพบุคลากร-นศ.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการกับ พันตำรวจโทวรรณพงษ์ คชรักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ เพื่อร่วมส่งเสริมความก้าวหน้าของหลักสูตรการเรียนการสอน คณะนิติศาสตร์ ม.ร. ให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น พร้อมพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทั้ง 2 องค์กร เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2562 ณ ห้องประชุม 1512 ชั้น 5 อาคาร 1 คณะนิติศาสตร์

อาจารย์ ดร.มนตรี กวินัญญานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทนคณบดีคณะนิติศาสตร์ กล่าวรายงานว่าพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างมหาวิทยาลัยรามคำแหง และสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ (Central Institute of Forensic Science: CIFS)

(อ่านต่อหน้า 11)

คณะวิศวกรรมศาสตร์ รับนักศึกษาใหม่

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2562 หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต 4 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ สาขาวิชาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม และสาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ โดยเปิดการเรียนการสอนทั้งในวันเวลาราชการ และนอกเวลาราชการ (วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 18.00 – 21.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์)

(อ่านต่อหน้า 2)

ม.ร.รับ ป.โท สาขาวิชาการบริหารรัฐกิจและกฎหมาย

โครงการหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารรัฐกิจและกฎหมาย เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาโท รุ่นที่ 24 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 เพื่อบูรณาการความรู้ทางการบริหาร-รัฐกิจและกฎหมายเข้าด้วยกัน รับสมัครบัดนี้ - 2 ธันวาคม 2562

(อ่านต่อหน้า 2)

ม.รามฯ รับมอบรถ Eye Mobile Unit คันแรกของประเทศไทย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง พร้อมด้วยอาจารย์ดนัย ต้นเกิดมงคล คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะผู้บริหาร คณาจารย์ ตลอดจนนักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมรับมอบรถตู้พร้อมอุปกรณ์ทางการแพทย์ ในโครงการ “Eye Mobile Unit” เพื่อใช้ประกอบการศึกษาฝึกฝนและให้บริการชุมชนในพื้นที่ต่างจังหวัดและถิ่นทุรกันดาร จาก นายพีรณัฐ ณะพงษ์สาร ประธานโครงการ “Eye Mobile Unit”

(อ่านต่อหน้า 2)



ปีที่ ๔๔ อุดตา หิ อุดตโน นาโถ ฉบับที่ ๒๗

ข่าวรามคำแหง

สื่อกลางระหว่างมหาวิทยาลัยกับนักศึกษา

วันที่ ๑๔ - ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒

www.info.ru.ac.th

ในฉบับ
หน้า 3

พบอาจารย์ผู้สอน
แฉะทริค POL1100

“จำให้เหมาะ วิเคราะห์ให้เป็น”

ม.รามฯ รับมอบรถฯ (ต่อจากหน้า 1)



โดยมี นางดาริน พงศ์ภาวัต อดีตนายกสโมสรโรตารี พระนคร ภาค 3350 นางสุพรรณ วิบูลย์มา นายกสโมสรโรตารีพระนคร ภาค 3350 นายจี แวเยอง นายกสโมสรโรตารีโกเจ บิ๊กดราگون ภาค 3590 ประเทศเกาหลีใต้ นายพรชัย เวสสธาดา นายกสโมสรโรตารีกรุงเทพ นายยอด แสงสว่างวัฒนะ อดีตนายกสโมสรโรตารีกรุงเทพสุวรรณภูมิ รวมทั้งพันธมิตรโรตารีเรียนร่วมในพิธี เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2562 ณ ห้องศักดิ์ ผาสุกนิรันดร์ อาคารหอประชุมพุ่มพูนรามคำแหงมหาวิทยาลัยรามคำแหง

โอกาสนี้ อาจารย์ดนัย ต้นเกิดมงคล คณบดีคณะทัศนมาตรศาสตร์ กล่าวว่า ความร่วมมือในการดูแลปัญหาสุขภาพสายตาทั้งเด็ก เยาวชน และคนชรา ซึ่งเป็นประชากรที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพสายตาอย่างมาก คณะทัศนมาตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ร่วมมือกับทางสโมสรโรตารีมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง โดยเดินทางไปตามพื้นที่ต่างๆ ในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย เพื่อให้บริการตรวจรักษาสุขภาพตาให้กับเด็ก เยาวชน และคนชรา รวมทั้งให้ความรู้กับครู อาจารย์ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพประชาชนและประเทศชาติต่อไป



คณะทัศนมาตรศาสตร์ ยินดีให้ความร่วมมือในด้านทรัพยากรบุคคล และเครื่องมือต่างๆ ที่จะเข้าไปร่วมดูแลปัญหาด้านสายตาแก่ประชาชนในถิ่นทุรกันดาร และยินดีอย่างยิ่งที่สโมสรโรตารีและเครือข่ายโรตารีเรียนร่วมได้มอบทรัพยากรอันทรงคุณค่าคือ รถ Eye Mobile Unit ให้กับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้การดูแลสุขภาพสายตาของประชาชนง่ายขึ้น และเกิดการบูรณาการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลอย่างเป็นรูปธรรม

นางดาริน พงศ์ภาวัต อดีตนายกสโมสรโรตารีพระนคร ภาค 3350 โรตารีสากล กล่าวถึงการดำเนินงานว่า โครงการนี้เกิดขึ้นจากการร่วมทุนกันระหว่างสโมสรโรตารีในประเทศไทย และสโมสรโรตารีโกเจ บิ๊กดราگون ภาค 3590 ประเทศเกาหลีใต้ นำเสนอโครงการไปยังสโมสรโรตารีที่สหรัฐอเมริกา เพื่ออนุมัติโครงการ โดยมีสโมสรโรตารีพระนครเป็นเจ้าภาพในการดำเนินงานตลอดระยะเวลา 3 ปี

“สโมสรโรตารีพระนครได้ร่วมทำกิจกรรมกับคณะทัศนมาตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นจำนวนมาก และได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ร่วมออกให้บริการตรวจสุขภาพสายตาเคลื่อนที่ตามจังหวัดต่างๆ ให้แก่

คณะวิศวกรรมศาสตร์ฯ (ต่อจากหน้า 1)

ผู้สนใจสมัครด้วยตนเองได้ตั้งแต่วันที่ 7 ตุลาคม - 17 ธันวาคม 2562 (เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2310-8577-8 ต่อ 233, 091-093-0451 หรือที่ www.eng.ru.ac.th, Facebook : Faculty of Engineering, Ramkhamhaeng University

ม.ร.รับ ป.โทฯ (ต่อจากหน้า 1)

หลักสูตร 2 ปี 36 หน่วยกิต เรียนแบบทวิภาค (Semester System) เรียนวันศุกร์ เวลา 17.00 - 21.00 น. และวันเสาร์ เวลา 08.00-17.00 น. ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก คัดเลือกโดยการสอบสัมภาษณ์ ค่าธรรมเนียมการศึกษาตลอดหลักสูตร จำนวน 170,000 บาท (แบ่งชำระ 7 งวด) ผู้สนใจดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.pal.ru.ac.th สมัครด้วยตนเอง และสอบถามรายละเอียดได้ที่ สำนักงานโครงการฯ อาคารท่าชัย ชั้น 4 ห้อง 402 โทร.02-310-8000 ต่อ 4660, 4662 02-310-8567 (เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

เด็กและผู้สูงอายุ ทั้งตรวจ ดูแล และติดตามการรักษา รวมทั้งมอบแว่นตา อีกทั้งยังให้ความรู้ อบรมครู และอสม. เพื่อช่วยในการคัดกรองปัญหาสายตาด้วย และคืนสุขภาพตาที่ดีให้กับชุมชน”

นายพิรณัฐ ธนะพงษ์สาร ประธานโครงการ “Eye Mobile Unit” กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพสายตาเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก ซึ่งพบว่าเด็กเป็นโรคตา โดยไม่รู้ตัวตนเองเป็น ทำให้ไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จึงเกิดความคิดจัดทำโครงการ “Eye Mobile Unit” ขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวก เดินทางไปให้บริการประชาชนยังถิ่นทุรกันดารได้ ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนได้รับรู้ว่าตนเองเป็นโรคตาหรือไม่และแก้ไขได้ทันที

“รถตู้ “Eye Mobile Unit” ประกอบด้วย อุปกรณ์หลัก 4 อย่าง ได้แก่ เครื่องโอบีโอ ไมโครสโคป อุปกรณ์โฟรอปเตอร์ (Phoropter) จอLCD และเครื่อง Fundus camera handheld มูลค่ารวม 2,600,000 บาท ขอขอบคุณทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ที่ให้การสนับสนุนจนโครงการสำเร็จได้ในวันนี้”

ด้าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง กล่าวว่า มหาวิทยาลัยรามคำแหง ขอขอบคุณชาวโรตารีเรียนอย่างยิ่งที่ร่วมกันทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ คณะทัศนมาตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้รับมอบรถตู้ Eye Mobile Unit ในครั้งนี้ ซึ่งเกิดขึ้นจากน้ำใจของชาวโรตารีเรียนที่มองเห็นปัญหาสุขภาพสายตาของเด็กและคนชราในประเทศไทย อุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์เหล่านี้จะเข้าไปช่วยเหลือคนในต่างจังหวัด ในถิ่นทุรกันดารต่อไป

“ปัญหาสายตาเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทย มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสได้ดูแลสายตาของตนเอง ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้ ถือเป็นความสูญเสียที่ไม่น่าเกิดขึ้น เพราะการขาดองค์ความรู้ในการดูแล รักษา และป้องกัน ดังนั้น ความร่วมมือที่เกิดขึ้นนี้ ผมเชื่อว่าจะสามารถให้บริการตรวจสุขภาพตา และให้ความรู้กับคนที่ด้อยโอกาสได้ทั่วถึงมากยิ่งขึ้น”

TRICK ! ความจำก่อนสอบ จากชมรมศิลปะและการแสดง



ชมรมศิลปะและการแสดง โดยนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดกิจกรรม TRICK ! ความจำก่อนสอบ เพื่อบอกเทคนิคการจำในการอ่านหนังสือก่อนสอบและการท่องจำในระยะสั้น โดยมี นายชรัญ ธนาสุรัย ผู้นำสันทนากการ มูลนิธิ Hope Academy ศิษย์เก่าและรุ่นพี่คณะนิติศาสตร์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2562 ณ ห้องชมรมศิลปะและการแสดง ชั้น 4 อาคารกิจกรรมนักศึกษา



นางสาวเบญจมาศ ดังถวิล

ประธานชมรมศิลปะและการแสดง กล่าวว่า โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความจดจำให้ดีขึ้น เตรียมพร้อมสำหรับการทำข้อสอบ

ปลายภาคที่กำลังจะมาถึง โดยปกติแล้วนักศึกษา ม.รามคำแหง ฝึกทำข้อสอบด้วยการท่องจำ เพราะมีหลายคนที่ไม่สะดวกเข้าเรียนและใช้วิธีอ่านหนังสือด้วยตนเองที่บ้าน ซึ่งสามารถทำข้อสอบได้และไม่ได้แล้วแต่บุคคล

“กระบวนการในสมองเรานั้นสามารถจดจำได้หลายรูปแบบ ไม่ใช่เพียงท่องจำเนื้อหาเท่านั้น การจดจำด้วยภาพก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลและมีประสิทธิภาพมากพอในการทำข้อสอบวิชาต่าง ๆ การจัดกิจกรรมนี้ก็เพื่อเป็นการแนะนำวิธีการเตรียมตัวสอบ และเป็นกิจกรรมนำร่องในการจัดกิจกรรมต่อไป”

ด้านวิทยากร นายชรัญ

ธนาสุรัย กล่าวว่า ในสมองของคนมีกระบวนการคิดที่ค่อนข้างสูง เพียงแค่ไม่มีโอกาสแสดงประสิทธิภาพออกมาให้มากพอ การมาเทรน



ในครั้งนี้ เพื่อบอกเทคนิคการช่วยจำสำหรับการทำข้อสอบ โดยใช้เทคนิคเกี่ยวกับการจำด้วยภาพ แทนการท่องคำศัพท์ ท่องตัวเลขจำนวนมาก หรือแม้แต่เหตุการณ์สำคัญ เทคนิคง่าย ๆ คือเปลี่ยนจากการท่องจำตัวหนังสือมาเป็นภาพ เช่น เนื้อหาการสอบมีการถามเกี่ยวกับปี พ.ศ. ซึ่งต้องตอบเป็นตัวเลขให้ถูกต้อง เราสามารถจำเหตุการณ์ในช่วงเวลานั้นเป็นภาพ จะช่วยให้สมองเราจดจำคำตอบได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่เพียงแค่การจดจำไปทำข้อสอบ แต่เรายังใช้บันทึกเหตุการณ์สำคัญในชีวิตประจำวันได้ด้วย

(อ่านต่อหน้า 11)

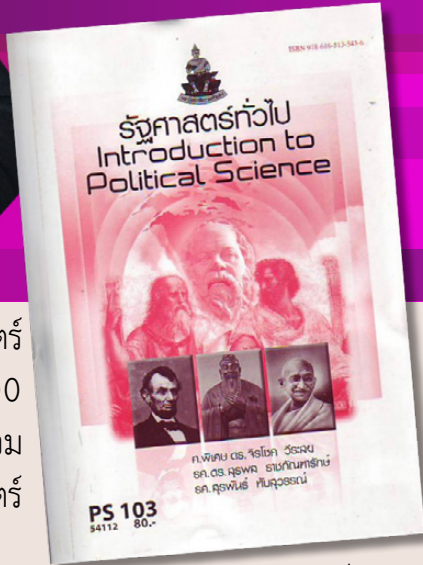


พบกับอาจารย์ผู้สอน

แนะนำกรีก

POL 1100

“จำให้เหมาะ วิเคราะห์ให้เป็น”



พบอาจารย์ผู้สอนฉบับนี้ ว่าด้วยวิชารัฐศาสตร์ หรือเรียกว่า “วิชาการเมือง” กับ POL 1100 พื้นฐานสำคัญของความรู้ทางการเมืองในภาพรวม และการเมืองไทย พื้นฐานสำคัญที่นักศึกษารัฐศาสตร์ จำเป็นต้องรู้ ก่อนนำไปต่อยอดในอนาคต

อาจารย์ ดร.กฤติธิ์ ศรีเกตุ อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ เล่าว่า แต่เดิมประเทศไทยรับอิทธิพลการศึกษาศาสตร์แห่งรัฐมาจากยุโรป โดยเฉพาะเยอรมนีซึ่งสมัยนั้นเป็นการศึกษาเชิงสถาบัน โดยเน้นศึกษา กฎหมายและโครงสร้างของสถาบันที่เป็นทางการ ต่อมาหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 สหรัฐอเมริกาก็กลายเป็นประเทศมหาอำนาจ มีอิทธิพลสูงส่ง ในการกำหนดวิธีการศึกษาการเมือง หันไปเน้นศึกษารัฐศาสตร์แนว พฤติกรรมศาสตร์ คือศึกษาพฤติกรรมทางการเมืองของประชาชนโดยอาศัย แนวทางการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันแนวทาง พฤติกรรมศาสตร์ก็เสื่อมลง การศึกษารัฐศาสตร์ทุกวันนี้จึงมีแนวทางที่หลากหลาย

“ปัจจุบันการศึกษารัฐศาสตร์มีแนวทางหลากหลาย มีความเป็น สหวิชาโดยตัวเอง ทั้งปรัชญา จิตวิทยา เศรษฐศาสตร์ สังคมและมานุษยวิทยา ก็ถูกนำมาใช้ในการศึกษาทางการเมือง เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับการเมือง เป็นเรื่องของคนที่มาอยู่ร่วมกัน และมีการตัดสินใจโดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งการที่จะใช้เกณฑ์มาตัดสินเรื่องสาธารณะได้ จำเป็นต้องเข้าใจ ภาพรวมทั้งหมดของความคิดคนก่อน

นอกจากนี้ วิชาการเมืองยังเกี่ยวข้องกับ ‘อำนาจ’ เพราะการ ตัดสินทั้งหมดขึ้นอยู่กับว่าจะใช้อำนาจอย่างไรในการตัดสิน”

สำหรับวิชา POL 1100 รัฐศาสตร์ทั่วไป เป็นวิชาพื้นฐานที่บังคับ ให้นักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ทุกคนต้องเรียน เนื้อหาค่อนข้างเยอะและครอบคลุม หลายประเด็นเกี่ยวกับรัฐศาสตร์ ทั้งจุดมุ่งหมายแห่งรัฐ รัฐธรรมนูญ รูปแบบ การปกครอง เป็นต้น เพื่อให้นักศึกษารู้จักรัฐศาสตร์ในขั้นเบื้องต้นก่อน ลงลึกในวิชาอื่นๆ ของคณะรัฐศาสตร์

“หัวใจสำคัญของวิชา POL 1100 คือการปูพื้นฐานให้เห็นขอบเขต ของวิชาทางการเมืองทั้งหมด และมุมมองวิวัฒนาการของแต่ละวิธีการ- ศึกษาวิชาการเมือง ซึ่งนักรัฐศาสตร์จะเป็นผู้มองภาพกว้าง แล้วสร้างเกณฑ์ ตัดสิน ส่วนการรู้เชิงลึกอาจเป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติ เปรียบเป็นเบ็ดที่ต้อง บินได้ ว่ายน้ำเป็น ไม่จำเป็นต้องเก่งเป็นเลิศแต่ต้องเข้าใจภาพรวม”

อาจารย์ ดร.กฤติธิ์ กล่าวต่อไปว่า ข้อสอบวิชานี้ เป็นข้อสอบ ปรนัย 100 ข้อ สอนและออกข้อสอบตามตำรา หาซื้อได้ที่สำนักพิมพ์ ม.ร. ชั้น 3 และตำราที่เขียนโดยอาจารย์ผู้สอนซึ่งจะปรับปรุงใหม่ โดยเน้นประเด็นสำคัญของเนื้อหา

“เทคนิคการเรียนคือ นักศึกษาต้องขยันและตั้งใจอ่าน หนังสือ หากมีเวลาเข้าฟังบรรยายจะดีที่สุด เพราะสามารถ ชักถามข้อสงสัยหรือโต้ตอบกับอาจารย์ผู้สอนได้ แต่หากไม่มี เวลาเข้าฟังบรรยาย สามารถเรียนผ่านสื่อวิดีโอคำบรรยายย้อนหลัง ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดทำไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษา ที่ไม่มีเวลาเข้าเรียน จะช่วยให้นักศึกษาสามารถจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาวิชาได้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีหนังสืออื่นๆ เช่น ‘ความรู้เบื้องต้นทางรัฐศาสตร์’ โดย ผศ.ดร.บุษอริ ยีหะ ‘วิวัฒนาการการเมืองการปกครองไทย’ และ ‘การเมืองการปกครองไทย’ โดย ศ.ดร.ลิขิต ธีรเวคิน และหนังสือที่เขียน โดยนักวิชาการอีกหลายท่าน ซึ่งนักศึกษานำมาอ่านประกอบ เพิ่มเติมได้”

อาจารย์ ดร.กฤติธิ์ ฝากนักศึกษาว่า วิชาพื้นฐานจะเป็นฐานสำคัญ ที่นักศึกษาจะนำไปต่อยอดในวิชาอื่นๆ ระดับสูงขึ้นไปได้ง่ายขึ้น จึงขอ ให้ตั้งใจและขยันอ่านหนังสือ เปรียบเสมือนการสร้างบ้าน ฐานต้องสำคัญ ซึ่งวิชาการเมืองจะเป็นการให้มุมมอง ไม่มีข้อสรุปชัดเจน หากนักศึกษา อ่านหนังสือเอง เรียนเอง อาจจะจับประเด็นไม่ถูก ดังนั้นจึงต้องเข้าฟัง บรรยายบ้างหรือเรียนผ่านวิดีโอย้อนหลังบ้าง จะสามารถจับประเด็น สำคัญได้ดีขึ้น ซึ่งวิชาพื้นฐานจะบังคับให้นักศึกษาเรียนเพื่อให้รู้ภาพกว้าง บางเรื่องอาจจะไม่ใช่เรื่องที่ตนชอบ แต่จำเป็นต้องเข้าใจ เพื่อสร้างพื้นฐาน ที่สำคัญ เพราะหลังเรียนจบแล้วหากมีโอกาสได้ทำงานสายการเมือง จะต้องนำความรู้ภาพกว้างที่เป็นพื้นฐานนี้มาปรับใช้เพื่อเข้าใจความ แตกต่างทางความคิดของคน ดังนั้นความเข้าใจภาพกว้างของวิชา พื้นฐานที่คณะบังคับเรียนจึงมีความสำคัญมากกับวิชาทางการเมือง

“ข้อสอบจะวัดความจำและทักษะในการวิเคราะห์ เพราะความจำ เปรียบเหมือนข้อมูลในสมองที่สามารถหยิบมาใช้ได้ทุกเมื่อ โดยเฉพาะ เรื่องสำคัญ แต่วิชาการเมืองจะอาศัยการจำอย่างเดียวไม่ได้ เพราะมีวิธี ศึกษาและแนวคิดที่หลากหลาย นักศึกษาจึงต้องวิเคราะห์เป็นด้วย เพื่อให้นักศึกษามีความรู้พื้นฐานเพียงพอต่อการศึกษารับต่อไป สิ่ง ที่อาจารย์ให้นักศึกษาได้คือความรู้พื้นฐาน หลักการ วิธีคิดและวิธีมอง ส่วนการพัฒนาปัญญาความรู้ให้แตกฉานต่อไปเป็นหน้าที่ของนักศึกษาเอง”

ท้ายนี้ อาจารย์ ดร.กฤติธิ์ ฝากช่องทางติดต่อผ่านโซเชียลมีเดีย กลุ่มเฟซบุ๊ก “อาจารย์กฤติธิ์กับนักศึกษารามคำแหง” เพื่ออำนวยความสะดวก ให้กับนักศึกษาทั้งเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องและนำเสนอใจเกี่ยวกับ วิชา และไฟล์ Power point ประกอบการสอน ให้นักศึกษาดาวโหลด และทบทวน พร้อมเน้นย้ำให้นักศึกษาหมั่นติดตามข่าวสารของ มหาวิทยาลัยและคณะรัฐศาสตร์ด้วย

วิชาสถิติเบื้องต้น (STA1003)

วิชาคำนวณง่ายๆ ที่สามารถคว้า A ได้ไม่ยาก

เมื่อพูดถึงวิชาสถิติ หลายคนจะนึกถึงการคำนวณที่มีสูตรเยอะแยะมากมาย นักศึกษาหลายต่อหลายคนก็รู้สึกกลัว ไม่อยากเรียน และบอกต่อกันมารุ่นสู่รุ่นว่ายาก..ยากมาก ถึงยากที่สุด แต่หากเราก้าวข้ามผ่านความกลัวในการคำนวณและลองเปิดใจ ก็พบว่า สถิติไม่ได้ยากอย่างที่คิด

‘ข่าวรามคำแหง’ ฉบับนี้ ขอกล่าวถึงวิชาสถิติเบื้องต้น (STA1003) ที่ได้รับคำยืนยันจากอาจารย์ผู้สอนมาแล้วว่า ‘เป็นเพียงวิชาที่กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลแบบพื้นฐานๆ เท่านั้นเอง ไม่ยาก ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด แถมยังนำไปใช้ได้กับหลายๆ ศาสตร์ หลายๆ คณะ ขอเพียงทำความเข้าใจ คิดตาม และลงมือทำก็สามารถผ่านและคว้าเกรด A ไปได้อย่างง่ายดาย’

สำหรับวิชาสถิติเบื้องต้น (STA1003) มีอาจารย์ผู้รับผิดชอบในการสอน 2 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรไท ชั่วเจริญ และอาจารย์พรรณนา เอี่ยมสุวรรณ อาจารย์ประจำภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์

ผศ.ดร.อรไท ชั่วเจริญ กล่าวว่า สถิติเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีหลากหลายเพื่อความเหมาะสมกับข้อมูลและวัตถุประสงค์ โดยเบื้องต้นนักศึกษาต้องทำความรู้จักกับพื้นฐานการคำนวณที่เราเคยเจอกันตั้งแต่สมัยประถม เช่น บวก ลบ คูณ หาร เพื่อได้ผลสรุปข้อมูลและใช้วิเคราะห์ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

สถิติหมายถึงตัวเลขที่แสดงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น สถิติที่แสดงปริมาณน้ำฝน ปริมาณอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบนท้องถนน เป็นต้น หรืออาจจะหมายถึงกระบวนการในการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลก็ได้ และอยากให้เข้าใจที่มาของตัวเลข เช่น การหาค่าเฉลี่ย คือ การเอาค่าของตัวเลขทุกตัวมาบวกกัน แล้วหารด้วยจำนวนทั้งหมดของตัวเลขชุดนั้น **ค่ามัธยฐาน** คือ ค่าที่อยู่ตำแหน่งตรงกลาง **ค่าฐานนิยม** คือ สิ่งที่นิยม เจอบ่อย เป็นต้น

วิชาสถิติเล่มนี้มีตั้งแต่เรื่องของกระบวนการการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีหลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการใช้ข้อมูลแบบต่างๆ โดยการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ **การวิเคราะห์เชิงพรรณนา** เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากตัวอย่างที่มีอยู่ และ**การวิเคราะห์เชิงอนุมาน** เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากตัวอย่างแล้วนำไปอ้างอิงหรืออธิบายสรุปถึงประชากร โดยนำทฤษฎีความน่าจะเป็นมาเชื่อมโยง รวมถึงการนำเสนอซึ่งทำได้หลายรูปแบบ เช่น กราฟ แผนภูมิ รวมทั้งการบอกเล่าประสบการณ์ด้วย

“อยากให้ให้นักศึกษามาเข้าเรียน มาทำความรู้จักกับวิชาสถิติจะได้รู้สึกสนุกกับสถิติไปด้วยกัน และไม่ต้องกลัวการคำนวณเพราะปัจจุบันมีเครื่องมือช่วยอำนวยความสะดวกในการคำนวณมากมาย แต่ถ้าไม่เข้าใจว่าตัวเลขที่ออกมานั้นหมายถึงอะไร มาอย่างไร ก็ไม่มีประโยชน์ ซึ่งส่งผลให้ทำข้อสอบไม่ได้ด้วย”

ผศ.ดร.อรไท กล่าวต่อไปว่า กระดาษและดินสอ ถือเป็นอาวุธที่สำคัญของการเรียนวิชาสถิติ นอกจากนักศึกษาจะได้ใช้ในการคิดคำนวณตัวเลขแล้วยังสามารถนำมาจดบันทึกเพื่อเตือนความจำได้ด้วย และอยากให้นักศึกษาให้เวลากับสถิติ ทบทวนและฝึกทำแบบฝึกหัดเพียงวันละชั่วโมงทุกวันก็เพียงพอที่จะทำให้สอบผ่านได้อย่างสบายๆ จากความก้าวล้ำของเทคโนโลยีและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจารย์และทางหลักสูตรฯ ได้ปรับปรุงแบบการสอนและการออกข้อสอบสำหรับวิชา STA1003 ใหม่ เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้งานและความรู้ของนักศึกษาทุกกลุ่มมากยิ่งขึ้น รวมถึงต้องการเน้นในเรื่องคุณธรรมความถูกต้องในการวิเคราะห์และแปลผล และไม่ต้องการให้เกิดการทุจริตขึ้นทั้งในการสอบและในสังคม จึงอยากให้นักศึกษาลองมาเข้าเรียน อาจทำให้หลายคนติดใจ แล้วไม่อยากจะพลาดการเข้าเรียนวิชานี้ไปอีกเลย

นอกจากนี้วิชา STA1003 ยังมีไลน์กลุ่มให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งการแนะนำแนวการเรียน การทำแบบฝึกหัด และตัวอย่างข้อสอบต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งสามารถสแกนคิวอาร์โค้ดได้ตามนี้..



ท้ายนี้มาถึงแนวข้อสอบในภาค 1/2562 กันบ้าง คาดว่าจะเป็นประโยชน์กับนักศึกษาหลายคน

ตัวอย่างแบบฝึกหัด

ใช้ข้อความต่อไปนี้ตอบคำถาม

นักวิจัยต้องการศึกษาถึงผลกระทบของการใช้ยาแอสไพรินของพนักงานในโรงงานกับการเป็นโรค จึงได้ทำการสุ่มตัวอย่างพนักงานในโรงงานแห่งหนึ่ง จำนวน 100 ราย ทำการวัดระดับ creatinine พบว่ามีค่าเฉลี่ยเป็น 1.5 ความแปรปรวน 0.25 จงประมาณค่าเฉลี่ยระดับ creatinine ของพนักงานในโรงงานนี้ (กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95%)

1. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ creatinine มีค่าเท่าไร

- 1) 0.25 2) 0.25² 3) $\sqrt{0.25}$ 4) $\sqrt{0.25^2}$

2. สูตรที่ใช้ในการประมาณค่าคือ

1) $\bar{x} \pm (z_{\alpha} \times \frac{\sigma}{\sqrt{n}})$ 2) $\bar{x} \pm (\frac{z_{\alpha}}{2} \times \frac{s}{\sqrt{n}})$

3) $\bar{x} \pm (t_{\frac{\alpha}{2}, n-1} \times \frac{\sigma}{\sqrt{n}})$ 4) $\bar{x} \pm (t_{\frac{\alpha}{2}, n-1} \times \frac{s}{\sqrt{n}})$

3. ค่าสถิติมีค่าเท่าไร

- 1) $t_{0.05, 19} = 1.729$ 2) $Z_{0.025} = 1.960$
3) $t_{0.025, 20} = 2.086$ 4) $t_{0.025, 19} = 2.093$

4. ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าเฉลี่ยของระดับ creatinine ของพนักงานมีค่าเท่าไร

1) $\frac{z_{\alpha}}{2} \times \frac{0.5}{10}$ 2) $\frac{\sqrt{0.25}}{10}$ 3) $\frac{z_{\alpha}}{2} \times \frac{\sqrt{0.25}}{100}$ 4) $1.5 \pm (\frac{z_{\alpha}}{2} \times \frac{\sqrt{0.25}}{100})$

5. หากสุ่มตัวอย่างพนักงานเพียง 50 คน การประมาณค่าแบบช่วงของค่าเฉลี่ยของระดับ creatinine ของพนักงานในโรงงานนี้ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% คำกล่าวใดถูกต้อง

- 1) ค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 100 ราย จะมีช่วงการประมาณที่แคบกว่าค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 50 ราย
2) ค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 100 ราย จะมีช่วงการประมาณที่มีความแม่นยำน้อยกว่าค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 50 ราย
3) ค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 100 ราย จะมีช่วงการประมาณที่กว้างกว่าค่าประมาณแบบช่วงที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง 50 ราย
4) ถูกทั้งข้อ 1) และ 2)

เฉลย

- 1) 3 2) 2 3) 2 4) 1 5) 1

เศรษฐศาสตร์ 101

คณะเศรษฐศาสตร์

รศ.อัมรินทร์ พงศ์ ฉัตราคม

ตอน ปฏิวัติ...แต่ไม่รัฐประหาร(2)

ในตอนที่แล้วผมเล่าค้างไว้ถึงปัจจัยอีก 2 ประการที่ทำให้การปฏิวัติอุตสาหกรรมในอังกฤษ ลุ่ลงไปได้ นั่นก็คือการมีแรงงานและแหล่งวัตถุดิบที่ ราคาถูกจำนวนมากเพียงพอต่อการรองรับอุตสาหกรรม การผลิตที่พัฒนาขึ้น ในตอนนั้นผมจึงจะขยายความต่อ เพราะทั้ง 2 เรื่องนี้เป็นประเด็นสำคัญสำหรับประเทศ ที่มุ่งจะพัฒนาอุตสาหกรรมในระยะต่อไป มาเช่นกัน

การพัฒนาอุตสาหกรรมในระยะเริ่มต้นนั้น แม้จะมีการนำเครื่องจักรเครื่องทุ่นแรงมาใช้ แต่ก็ยัง จำเป็นต้องใช้แรงงานคนอยู่ เพียงแต่ไม่ต้องเป็นแรงงาน ฝีมือสูงเหมือนแต่ก่อน อุตสาหกรรมโรงงานนั้นต้องการ แรงงานที่ใช้เวลาฝึกเพียงแค่ช่วงสั้น ๆ ให้รู้จักการทำงาน กับเครื่องจักรโดยไม่ต้องใช้เวลาฝึกฝนยาวนานนับ 10 ปี เหมือนแรงงานฝีมือ โดยอุตสาหกรรมแรกที่น่าจะ พร้อมสำหรับกระบวนการผลิตโดยใช้เครื่องจักร อย่างเต็มรูปแบบก็คืออุตสาหกรรมทอผ้าฝ้าย

ที่ผมต้องเน้นว่าเป็นผ้าฝ้ายนั้นเป็นเพราะ ที่จริงผลิตภัณฑ์ผ้าที่มีชื่อเสียงและส่งออกได้มากของ อังกฤษช่วงก่อนการปฏิวัติอุตสาหกรรมนั้นเป็น ผ้าขนสัตว์ แต่โอกาสที่อุตสาหกรรมทอผ้าขนสัตว์ จะเข้าสู่กระบวนการปฏิวัติอุตสาหกรรมคือเป็น อุตสาหกรรมโรงงานนั้นเป็นไปได้ยาก เนื่องจากสมาคม ช่างฝีมือทอผ้าขนสัตว์นั้นเข้มแข็งและไม่ยอมให้มีการนำเครื่องจักรมาใช้ได้ง่าย ๆ แต่ในกรณีของการ ทอผ้าฝ้ายนั้นไม่มีสมาคมช่างฝีมือเป็นอุปสรรค เนื่องจาก เป็นอุตสาหกรรมใหม่ที่ไม่เคยมีในอังกฤษมาก่อน เดิมอังกฤษนำเข้าผ้าฝ้ายจากอินเดียมาขาย แต่เมื่อความ ต้องการสินค้ามีมากจึงคิดที่จะขยายขยายผลผลิตเอง

แรงงานที่จะต้องมีจำนวนมากเพียงพอต่อการ ขยายตัวของอุตสาหกรรมทั้งที่เป็นอุตสาหกรรมเหมืองแร่ คือเหล็กและถ่านหิน และอุตสาหกรรมการผลิต เช่นการทอผ้าฝ้ายนั้นอังกฤษในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม มีอยู่อย่างเหลือเฟือ โดยคนเหล่านี้ถูกผลักดันออกมาจาก ภาคการเกษตรหรือจากชนบทเข้าสู่เมืองเพราะการ ล่มสลายของระบบศักดินาซึ่งเป็นระบบการผลิต ทางการเกษตรแบบดั้งเดิม มีขุนนางเป็นเจ้าของที่ดิน แล้วปล่อยให้ดินให้เกษตรกรอาศัยทำกินแบบต่างตอบแทน การล่มสลายของระบบศักดินาทำให้ขุนนางบางส่วน ขายที่ดินไปให้กับนายทุน ในขณะที่อีกบางส่วนลงทุน ทำการเกษตรขนาดใหญ่เพื่อการค้าด้วยตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นการขายที่ดินให้นายทุนหรือลงทุน ทำการเกษตรเพื่อการค้าเองโดยขุนนางก็ล้วนแต่ทำให้ มีการไล่เกษตรกรที่เรียกกันว่า “ไพร่ตติที่ดิน” (serf) ออกไปจากที่ดินที่ทำกินกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษย้อนหลัง ไปนับร้อย ๆ ปี เกษตรกรที่ถูกไล่ออกจากที่ดินทำกิน เหล่านี้ไม่มีที่ไปนอกจากอพยพเข้ามาเป็นแรงงาน ให้กับอุตสาหกรรมประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ตอนต้น และยอมทำงานแลกกับค่าจ้างแสนถูกเพราะยังดีกว่า ออดตาย การที่แรงงานจากภาคเกษตรในชนบทต้อง อพยพเข้ามาหางานในเมืองเช่นนี้ยังคงเป็นเรื่อง

ที่เกิดขึ้นกับประเทศที่เริ่มต้นกระบวนการพัฒนา อุตสาหกรรมในยุคหลัง ๆ ด้วย ไม่เว้นแม้แต่ใน ประเทศไทยเราเอง

เนื่องจากอังกฤษเป็นประเทศที่มีความ เชี่ยวชาญในการทอผ้าฝ้ายอยู่แล้ว การคิดค้นพัฒนา เครื่องจักรอัตโนมัติสำหรับการทอผ้าฝ้ายขึ้นจึงเป็น ไปได้ไม่ยากนักเพราะไม่ถูกต่อต้านจากสมาคมช่างฝีมือ เหมือนการทอผ้าขนสัตว์ ปัญหาสำคัญของการพัฒนา อุตสาหกรรมนี้จึงอยู่ที่เรื่องของวัตถุดิบมากกว่า เพราะสภาพภูมิประเทศและดินฟ้าอากาศของอังกฤษนั้น ไม่สามารถปลูกฝ้ายได้ แต่ปัญหานี้ก็สามารถแก้ได้ ไปได้ด้วยการไปลงทุนและส่งเสริมการปลูกฝ้ายใน อดีตอาณานิคมของอังกฤษเองที่อเมริกา

อย่างไรก็ตาม ยังมีผลกระทบร้ายแรงที่เกิดจาก กระบวนการปฏิวัติอุตสาหกรรมที่ถ้าหากละเว้น ไม่พูดถึงเสียแล้วก็จะดูเหมือนจงใจขยายแต่เรื่องดี ๆ มากเกินไป ผลเสียที่สำคัญที่สุดก็คือการกดขี่บังคับ ใช้แรงงานอย่างหนักและทารุณ โดยเฉพาะกับแรงงาน เด็กและผู้หญิงเนื่องจากค่าจ้างถูกกว่าแรงงานผู้ใหญ่ ที่เป็นชาย ที่แย่ที่สุดก็คือการที่แรงงานเด็กถูกใช้ใน เหมืองถ่านหินที่ขุดลึกลงไปใต้ดินเพราะนอกจาก จะค่าจ้างถูกแล้วยังตัวเล็กเหมาะกับการเคลื่อนไหว ในโพรงเล็ก ๆ ด้วย นอกจากนั้นเรื่องที่แรงงานทุกเพศ ทุกวัยต้องทุกข์ยากเหมือน ๆ กันก็คือชั่วโมงทำงาน และสภาพการทำงานที่เลวร้ายในโรงงานที่แสงสว่าง และระบบการระบายอากาศไม่เพียงพอ ความทุกข์ยาก ของแรงงานเหล่านี้ทำให้เกิดแนวคิดสังคมนิยมขึ้น ซึ่งอาจมีแนวโน้มนำไปสู่ความขัดแย้งรุนแรงได้ เพื่อผ่อนคลายแรงกดดันรัฐสภาอังกฤษจึงต้องออก กฎหมายมาคุ้มครองแรงงานในระยะต่อมา โดยมีทั้ง กฎหมายควบคุมการใช้แรงงานเด็กและสตรี กฎหมาย กำหนดชั่วโมงทำงานไม่ให้ยาวนานเกินไป เป็นต้น

การปฏิวัติอุตสาหกรรมทำให้อังกฤษก้าวขึ้นมา เป็นผู้นำทั้งทางเศรษฐกิจและการทหารของโลก จากการมีประสิทธิภาพการผลิตที่เข้มแข็ง แม้ตัว ประเทศอังกฤษเองจะขนาดเล็กและไม่มียอดูติบ เพื่อการผลิตมากนัก โดยที่วัตถุดิบบางอย่างไม่มีอยู่ ในประเทศด้วยซ้ำ แต่อาศัยการเข้าไปลงทุนและ ครอบครองอาณานิคมที่เป็นแหล่งวัตถุดิบทั่วโลก ทำให้อุตสาหกรรมในอังกฤษพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว นำสังเกตว่าญี่ปุ่นซึ่งเป็นเกาะที่ไม่มีทรัพยากรมากนัก เช่นเดียวกับอังกฤษก็พัฒนาอุตสาหกรรมขึ้นมาได้ ด้วยแนวทางคล้าย ๆ กันนี้ โดยเฉพาะในช่วงก่อน สงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งญี่ปุ่นพยายามจะสร้างเครือข่าย ของตลาดและแหล่งวัตถุดิบจากกลุ่มประเทศในเอเชีย เพื่อป้องกันกับโรงงานที่อยู่ในญี่ปุ่น นี่ถ้าหากญี่ปุ่น ไม่แพ้สงคราม ประเทศในแถบนี้ก็อาจเป็นบริวาร ของญี่ปุ่นไม่ต่างจากอาณานิคมของอังกฤษก็ได้ เพราะส่วนใหญ่ได้เคยร่วมลงนามในข้อตกลงที่เรียกว่า “วงศัไพบูลย์แห่งมหาเอเซียบูรพา” กันไปแล้ว

ข่าวจากคณะนิติศาสตร์



คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมกับ กองทุนพัชรกิติยาภาเพื่อการศึกษากฎหมาย และสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จัดโครงการแนะนำกองทุนพัชรกิติยาภาเพื่อการศึกษา กฎหมาย และการศึกษาต่อวิชาวกฎหมายในชั้น เนติบัณฑิต ให้แก่น้อง ๆ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2562

โดยมี **ดร.มาร์ค เจริญวงศ์** อัยการประจำ สำนักงานอัยการสูงสุด ในฐานะผู้แทนสำนักงาน กิจการและโครงการพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา สำนักงานอัยการสูงสุด ร่วมบรรยายพิเศษ ในหัวข้อเรื่อง “การทรงงาน และกิจการในพระองค์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา”

รวมทั้ง **ดร.กนก จุลมนต์** รองเลขาธิการ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา **นางสาววิภาวี แจ่มแจ้ง** นักเรียนทุนของกองทุนฯ คนที่ 11 และ**นายพงศ์พิสิษฐ์ ติเรกวุฒิกุล** ศิษย์เก่า คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เนติบัณฑิต สมัยที่ 71 ร่วมบรรยายแนะนำกองทุนพัชรกิติยาภา เพื่อการศึกษากฎหมายและแนะนำการเรียนในชั้น เนติบัณฑิต เพื่อให้ นักศึกษากฎหมายตระหนักถึง ความสำคัญของการศึกษาต่อในชั้นเนติบัณฑิตและ ภาษาอังกฤษในการประกอบอาชีพทางด้าน กฎหมาย เพื่อยกระดับความรู้ความสามารถทาง ด้านกฎหมายและภาษาอังกฤษของตนเอง ณ ห้อง ประชุม 1303 ชั้น 3 อาคาร 1 คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



บำรุงศิลปวัฒนธรรม สาขาวิทยบริการเฉลิม พระเกียรติ จังหวัดตรัง จัดโครงการทำนุบำรุงศิลป- วัฒนธรรม ประเพณีสารทเดือนสิบ ชิงเปรต ประจำปี 2562 มีการแห่หมรับร่วมกับชาวชุมชนนาบินหลา เพื่ออนุรักษ์และสืบสานประเพณีวันสารทเดือนสิบ และการแห่หมรับ ณ วัดทุ่งหินผุด ตำบลนาบินหลา อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2562



เข้าหรือเย็นออกกำลังกายดี

สำนักหอสมุดกลาง

วิมล ชีวะธรรม



การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำให้เราแข็งแรงและห่างไกลจากโรคต่างๆ แต่ก็ยังมีข้อมูลและทฤษฎีออกมาถกเถียงเรื่องช่วงเวลาว่า เวลาไหนได้ผลดีมากกว่ากัน ไม่ว่าจะเป็นช่วงเช้า สาย หรือช่วงเย็น สิ่งที่จะเป็นตัวชี้วัดและตัวตัดสินคืออะไร

การออกกำลังกายตอนเช้า หลายคนเลือกออกกำลังกายตอนเช้า เพราะสามารถกำหนดเวลาที่แน่นอนได้ แถมยังได้รับอากาศที่สดชื่นบริสุทธิ์ ในยามเช้า เหมาะสำหรับการหายใจเข้าสู่ร่างกาย แต่การออกกำลังกายตอนเช้า มีข้อดีและข้อเสียดังนี้

ข้อดี

1. **เพิ่มความขยัน** โอกาสที่จะถูกขัดจังหวะจากกิจวัตรประจำวัน เป็นไปได้น้อย เพียงแต่เราต้องปรับเวลาการเข้านอนและการตื่นให้ไวขึ้นกว่าปกติ
2. **หัวใจและการเผาผลาญดีขึ้น** ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และการเผาผลาญพลังงานในระหว่างวัน ส่วนคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายตอนเช้าจะช่วยให้คุณน้ำหนักได้ดีขึ้น
3. **สดชื่นกระปรี้กระเปร่า** ให้ความสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า แต่ต้องเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไปและต้องพักผ่อนให้เพียงพอด้วย เพราะถ้าออกกำลังกายหนักเกินไปในขณะที่พักผ่อนไม่เพียงพอแล้ว ร่างกายอาจจะอ่อนเพลียและได้รับผลเสียมากกว่าผลดี
4. **ได้รับอากาศที่สดชื่น** การตื่นมาออกกำลังกายตอนเช้าจะทำให้ได้รับอากาศที่ดีกว่า เพราะช่วงเช้ามลพิษในอากาศยังมีน้อย

ข้อเสีย

1. **บาดเจ็บได้** อุณหภูมิในช่วงเช้าจะเย็นกว่าในช่วงเวลาอื่นจึงอาจทำให้เราได้รับบาดเจ็บ สามารถแก้ไขได้ด้วยการอบอุ่นร่างกายให้พร้อมแล้วค่อยออกกำลังกาย เช่น การยืดเหยียดร่างกายหรือเดิน ให้ร่างกายรู้สึกอุ่นก่อนจึงค่อยเริ่มการออกกำลังกาย
2. **อุณหภูมิและพลังงานอยู่ในระดับต่ำ** 1-3 ชั่วโมงก่อนตื่นนอน เป็นช่วงเวลาที่ระดับพลังงานในร่างกายของเราต่ำ เนื่องจากไม่ได้รับอาหารมาตลอดคืน การไหลเวียนของเลือดช้าลง ภาวะเช่นนี้อาจจะทำให้เกิดอาการเวียนหัวและหิว วิธีแก้คือปรับภาวะร่างกายด้วยการนอนให้ไวขึ้นและตื่นเช้ากว่าเวลาไปออกกำลังกาย เพื่อให้มีเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันให้เรียบร้อย หากหิวให้ทานอาหารมื้อเล็กๆ ที่ให้พลังงาน ให้ทานก่อนไปออกกำลังกายอย่างน้อย 1-1.30 ชั่วโมง จะทำให้เรามีพลังงานในการออกกำลังกายและทำให้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่

การออกกำลังกายตอนเย็นถึงค่ำ เป็นช่วงเวลาที่ได้รับความนิยมอย่างมากโดยเฉพาะในหมู่คนเมือง เพราะเหมาะสมในเรื่องของเวลา โดยมีข้อดีและข้อเสียดังนี้

ข้อดี

1. **ออกกำลังกายได้เต็มที่** มีผลงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ช่วงเวลาตั้งแต่ 15.00-21.00 นาฬิกา เป็นเวลาที่ดีที่สุดในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องการเสริมสร้างและเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ เนื่องจากร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารที่สะสมไว้ กล้ามเนื้อจะทำงานได้ดีขึ้นประมาณ 5-10% จึงทำให้ออกกำลังกายแบบใช้แรงได้ดีกว่า รวมถึงความอึดในการออกกำลังกาย

2. **เสี่ยงกับอาการบาดเจ็บน้อยกว่า** ช่วงเวลาเย็นร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าช่วงเวลาเช้า จึงทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อยืดหยุ่นได้ดีกว่าและพร้อมที่จะออกกำลังกาย จึงทำให้มวลรวมของกล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานกว่าในช่วงเช้า

3. **ช่วยผ่อนคลายลดความเครียด** เมื่อเราออกกำลังกายเสร็จเราจะรู้สึกสบายใจเพราะร่างกายได้หลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟินออกมา ทำให้เราสบายใจคลายเครียด เป็นการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย เมื่อเราเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมากระตุ้นร่างกาย ฮอร์โมนนี้คืออะดรีนาลิน ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้เรามีระดับเอนดอร์ฟินบาลานซ์กับอะดรีนาลิน ทำให้ร่างกายเราสดชื่นไม่ตึงเครียด

ข้อเสีย

1. **การเผาผลาญไขมันสะสมทำได้ช้า** ช่วงเย็นจะมีพลังงานร่างกายมากกว่าจากอาหารที่เราทานระหว่างวัน โดยสะสมไว้ในรูปของไกลโคเจน ถ้าเราอยากเผาผลาญไขมันให้ถึงระดับไขมันสะสม เราจะต้องใช้พลังงานส่วนของไกลโคเจนให้หมดก่อน โดยอาจจะใช้เวลาถึง 30-40 นาที วิธีแก้ไขคือต้องควบคุมอาหาร จัดตารางอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับการใช้งานและต้องวางแผนออกกำลังกายในช่วงเย็น เช่น ยกเวทเสียก่อนเพื่อจะได้ใช้พลังงานของไกลโคเจนแล้วจึงใช้การคาร์ดิโอในการเผาผลาญไขมันสะสม
2. **นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท** ขณะที่เรากำลังออกกำลังกาย ระดับฮอร์โมนต่างๆ เพิ่มขึ้นจะทำให้เรากระปรี้กระเปร่าและสดชื่น อาจทำให้เกิดอาการตื่นตัวนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทได้ จึงควรจัดเวลาออกกำลังกายให้ห่างจากเวลาเข้านอนประมาณ 4-6 ชั่วโมง จึงจะทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
3. **เกิดอาการขี้เกียจ** เมื่อทำงานหรือกิจวัตรระหว่างวันหนักๆ การที่เราจะออกไปออกกำลังกายนับว่าเป็นเรื่องยากเหลือเกินเราอาจจะปฏิเสธกิจกรรมนี้ สามารถแก้ไขได้โดยเราต้องเริ่มต้นออกกำลังกายแบบเบาๆ เมื่อร่างกายร้อนขึ้น ผ่อนคลายขึ้นก็จะทำให้ความขี้เกียจหายไปหรือเราปรับเปลี่ยนไปออกกำลังกายช่วงเช้าแทนก็เป็นทางออกที่ดี

การออกกำลังกายแต่ละช่วงเวลานั้นมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป แต่ความสม่ำเสมอของการปฏิบัตินั้นสำคัญ ควรเลือกช่วงเวลาที่จะออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เราสามารถปรับเปลี่ยนตารางชีวิตได้ ลองเลือกพิจารณาตามข้อดีและข้อเสียเอาเอง ที่สำคัญอยู่ที่ความตั้งใจของแต่ละบุคคลเท่านั้น



บรรณานุกรม

ออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด เคลียร์ให้ชัด ช่วงไหนเวิร์ก ค้นเมื่อ 31 กรกฎาคม 2562, จาก <https://health.kapook.com/view109066.html>
 รูปขี่จักรยานเป็นกลุ่มจาก <https://www.hippopx.com/th/athlete-bicycle-bike-biking-cycling-cyclist-exercise-312265>
 รูปคนออกกำลังกาย จาก <https://www.wewillapp.com/blog/38/>
 รูปคนเต้นออกกำลังกาย จาก <https://www.facebook.com/budsarin.simpson?>

ประสบการณ์การฝึกอบรม

Marine Ecology Summer Field Course 2019

Amakusa Marine Biological Laboratory, Kyushu University, Japan

นายอริย์รัช วงศ์ณัฏพรานนท์ และ นางสาวพลอยไพลิน รังษิธรรมปัญญา
กลุ่มวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพในทะเล ภาควิชาชีววิทยา
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Amakusa Marine Biological Laboratory (AMBL), Kyushu University จัดฝึกอบรมด้านนิเวศวิทยาทางทะเล ระหว่างวันที่ 22 สิงหาคม - 4 กันยายน 2562 ที่เมือง Amakusa จังหวัด Kumamoto ประเทศญี่ปุ่น นายอริย์รัช วงศ์ณัฏพรานนท์ และ นางสาวพลอยไพลิน รังษิธรรมปัญญา นักศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าร่วมการฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีมากสำหรับนักศึกษาในการเรียนรู้งานด้านชีววิทยาทางทะเลที่มีความก้าวหน้าจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของประเทศญี่ปุ่น ทำให้เพิ่มศักยภาพด้านนิเวศวิทยาทางทะเลแก่นักศึกษา โดยเฉพาะงานด้านพันธุวิศวกรรมเคมี และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษามีประสบการณ์จริงด้านนิเวศวิทยาทางทะเลในพื้นที่ที่มีความแตกต่างทางสภาพภูมิศาสตร์กับประเทศไทย และยังเป็นการสร้างเครือข่ายการทำงานวิจัยกับนักศึกษาจากนานาชาติ



การอบรมตลอดหลักสูตรประกอบไปด้วย กิจกรรมการดำน้ำ การสำรวจระบบนิเวศปะการังบริเวณ Haruhei Island ซึ่งเป็นกลุ่มสิ่งมีชีวิตปะการังที่อยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิน้ำค่อนข้างต่ำ ทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพแตกต่างจากแนวปะการังในประเทศไทย

การสำรวจระบบนิเวศหาดหินในภาคสนาม และการฝึกออกแบบการทดลอง โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์และนักวิจัยของ Kyushu University



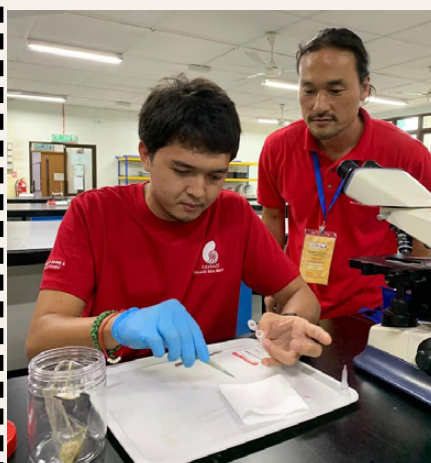
การอบรมครั้งนี้มีการศึกษาระบบนิเวศใต้น้ำบริเวณ Ushibuka Marine Park โดยวิธีการดำน้ำลึก (SCUBA diving) ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของ Amakusa Marine Biological Laboratory นอกจากนี้ยังศึกษาพฤติกรรมของโลมาปากขวดอินโดแปซิฟิกฝูงใหญ่ ที่อพยพเข้ามาในพื้นที่ตำบล Hondo เมือง Amakusa เฉพาะบางช่วงฤดูกาล

ประโยชน์ที่รับจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม Marine Ecology Summer Field Course 2019 ในครั้งนี้ มีหลายประการ โดยเฉพาะการส่งเสริมความสามารถด้านหลักการคิดและการวิเคราะห์ข้อมูลด้านนิเวศวิทยาจากการปฏิบัติงานจริงในภาคสนาม การนำเสนอผลงานวิจัย การแลกเปลี่ยนข้อมูลแนวคิด และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ทั้งจากผู้ร่วมการอบรม วิทยากร นักวิจัย และอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกอบรม เป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างผลงานวิจัยด้านชีววิทยาทางทะเลในอนาคตแก่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมทุกคน

การประชุมเชิงปฏิบัติการ

International Workshop on Sponge Taxonomy
ณ Centre for Marine and Coastal Studies (CEMACS),
Universiti Sains Malaysia, Penang, Malaysia

นายเจริญมี แซ่มซ้อย และนางสาววิภาวรรณ อุ่นคงทอง
กลุ่มวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพในทะเล ภาควิชาชีววิทยา
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



นายเจริญมี แซ่มซ้อย และนางสาววิภาวรรณ อุ่นคงทอง นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับอนุกรมวิธานของฟองน้ำ (International workshop on Sponge Taxonomy) ระหว่างวันที่ 3 - 4 กันยายน 2562 ณ Centre for Marine and Coastal Studies (CEMACS), Universiti Sains Malaysia, Penang ประเทศมาเลเซีย เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านฟองน้ำจากประเทศญี่ปุ่น คือ Dr. Yuji Ise ซึ่งทำหน้าที่เป็นวิทยากรหลักในการบรรยายและปฏิบัติการ เรื่อง การจำแนกชนิดของฟองน้ำทะเล และมีการบรรยายเรื่อง Natural Chemical Products โดย Dr. Kentaro Takada จาก Kitasato University ประเทศญี่ปุ่น การประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้มีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ นักวิจัย และนักศึกษาจากประเทศมาเลเซีย ฟิลิปปินส์ ฮองกง และไทย เข้าร่วมการประชุมฯ นักศึกษาได้รับความรู้และเทคนิคด้านวิทยาศาสตร์ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจำแนกชนิดฟองน้ำ และสามารถนำมาประยุกต์ในการศึกษาฟองน้ำในประเทศไทย



นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเครือข่ายนักวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเลของไทยและประเทศในภูมิภาคอาเซียน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้จากงานวิจัยในภูมิภาคนี้ ตลอดจนองค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ทางทะเล

การได้รับโอกาสให้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก รศ.ดร.วรรณ มุสิก คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ อาจารย์ ดร.มาฆมาส สุทธาชีพ หัวหน้าภาควิชาชีววิทยา และ ผศ.ดร. ธรรมศักดิ์ ยี่มิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



การเข้าร่วมฝึกอบรมในครั้งนี้ ได้รับโอกาสและการสนับสนุนจาก รศ.ดร. วรรณ มุสิก คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ อาจารย์ ดร.มาฆมาส สุทธาชีพ หัวหน้าภาควิชาชีววิทยา และ ผศ.ดร. ธรรมศักดิ์ ยี่มิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

“สะท้อนน้ำ สะท้อนชีวิต”

ผลงานสะท้อนความคิดมากกว่าภาพถ่าย

คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการประกวดถ่ายภาพ หัวข้อ “RISE OF RAMKHAMHAENG วัฒนธรรมงามแห่งรามคำแหง” เพื่อให้นักศึกษาได้ถ่ายทอดความงดงาม วิถีชีวิต รวมถึงวัฒนธรรมอันดีงามของ ม.รามคำแหงด้วยภาพถ่าย ซึ่งได้ประกาศผลและทำการมอบรางวัล โดย **อาจารย์เจเลิศ เจษฎาวลย์** คณบดีคณะสื่อสารมวลชน เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2562 ณ ห้องปฏิบัติการชั้น 10 อาคารสุโขทัย



โอกาสนี้ **อาจารย์เจเลิศ เจษฎาวลย์** กล่าวว่า ภาพถ่ายนั้นเป็นการบันทึกประวัติศาสตร์ที่ทรงคุณค่า เป็นเครื่องบันทึกความทรงจำที่ดี ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด โดยเฉพาะในหัวข้อการประกวดในครั้งนี้ ที่ว่า “วัฒนธรรมงามแห่งรามคำแหง” ซึ่งภาพที่ส่งเข้าประกวดและที่ได้รางวัล มีหลายภาพที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความเป็น ม.รามคำแหงได้เป็นอย่างดี และภาพถ่ายเหล่านี้เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความงามในมุมมองต่าง ๆ ทั้งจากภายนอกและภายในรั้วมหาวิทยาลัย

“ภาพถ่าย เป็นเหมือนเครื่องบันทึกอย่างหนึ่งที่สามารถเก็บความทรงจำได้เป็นอย่างดี แม้ว่าเวลาจะผ่านไปหลายสิบปี ภาพถ่ายจะยังคงอยู่เพื่อบอกเล่าเรื่องราวในประวัติศาสตร์ได้อีกครั้ง รวมถึงการประกวด หัวข้อ “วัฒนธรรมงามแห่งรามคำแหง” จะเป็นการบันทึกความงดงามของม.รามคำแหง หวังว่ากิจกรรมในครั้งนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงศิลปะการถ่ายภาพและนำเอาสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต”



อาจารย์ ดร.ภาณุฤทธิ์ สารสมบัติ

ประธานโครงการฯ กล่าวว่า กิจกรรมที่จะเรียนรู้ถึงวัฒนธรรมมีมากกว่าการเรียนรู้ในพิพิธภัณฑ์ ในฐานะคณะสื่อสารมวลชนสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมในรูปแบบของศิลปะได้หลากหลาย การถ่ายภาพเป็นสิ่งที่สามารถบันทึก

และสะท้อนเรื่องราวออกมาได้ จึงเกิดโครงการประกวดถ่ายภาพนี้ขึ้นมา และทำให้เห็นมุมมองของนักศึกษาที่สะท้อนวัฒนธรรมงามแห่งรามคำแหง ได้อย่างน่าประทับใจ

“ภาพถ่ายกว่า 200 ภาพที่ส่งเข้ามาร่วมโครงการ มีหลายมุมมองที่แตกต่างกันไป แต่อย่างไรแล้วผลงานก็ถูกคัดเลือกให้เหลือเพียง 30 ชิ้นสุดท้าย และมีผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศ เป็นผลงานที่เห็นพ้องกันว่ามืองค์ประกอบศิลป์ที่ดีที่สุด ซึ่งทุก ๆ ภาพต่างมีความงดงามและมุมมองสะท้อนที่หลากหลาย ทุกภาพถ่ายที่ส่งเข้ามาจะเป็นผลงานที่คงอยู่และจะจัดแสดงขึ้นบนแกลลอรีออนไลน์ แสดงให้เห็นถึงศิลปะของภาพถ่ายและเรื่องราวของรามคำแหงในนั้น”



ด้าน อาจารย์บัณฑิต สัตย์พิศพราย

อาจารย์ประจำคณะสื่อสารมวลชน หนึ่งในกรรมการตัดสินผลงาน กล่าวว่า องค์ประกอบภาพที่สะท้อนน้ำให้เห็นบุคคลในภาพที่เป็นผู้พิการ เป็นเอกลักษณ์ อีกอย่างที่รามคำแหงเปิดโอกาสให้ทุกคนมีการศึกษา ภาพที่ถูกจัดให้มีเส้นแบ่ง

สะท้อนอยู่กึ่งกลาง สะท้อนให้เห็นความเท่าเทียมกันของทุก ๆ คน ทำให้ภาพดูมีพลังเพียงแค่มองไปก็รับรู้ถึงมิติการถ่ายทอดที่ลึกซึ้ง

“ภาพที่ชนะ เป็นภาพที่ส่งพลังมาถึงคนที่ได้เห็น มุมมองที่สะท้อนถึงความเท่าเทียมและความสวยงามขององค์ประกอบทำให้เป็นผลงานที่โดดเด่น



หลังจากตัดสินให้ผลงานชิ้นนี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้ทราบว่าบุคคลในภาพคือผู้ถ่ายด้วยตนเอง ยิ่งแสดงให้เห็นถึงศิลปะจากผู้ถ่ายและศิลปะของพื้นที่ เป็นการหลอมรวมกันอย่างมีความหมายยิ่งนัก รางวัลชนะเลิศที่มอบให้นั้นยังไม่เท่ากับคุณค่าที่ได้เห็นจากผลงานและเบื้องหลังทั้งหมด”

โอกาสนี้ “ข่าวรามคำแหง” ได้พูดคุยกับนายกวี สุปัง เจ้าของผลงานที่ชนะเลิศ ชื่อผลงาน “สะท้อนน้ำ สะท้อนชีวิต” ซึ่งได้อธิบายว่า “การสะท้อนน้ำ สะท้อนชีวิต เปรียบเหมือนการศึกษาใน ม.รามคำแหง ที่ไม่เคยแบ่งแยกคนให้ออกจากกัน ได้ให้ทุกคนทุกกลุ่มอาชีพ เข้ามาเรียนรู้อย่างไม่มีการจำกัดและไม่แบ่งแยกใครออกจากสังคม”

นายกวี สุปัง ยังกล่าวต่ออีกว่า การถ่ายภาพนั้นเป็นหนึ่งในไม่กี่อย่างที่ตนทำได้ เพราะข้อจำกัดทางด้านร่างกายทำให้เคลื่อนไหวได้น้อยกว่าคนอื่น แต่ความด้อยไม่เคยเป็นอุปสรรคต่อการถ่ายภาพเลยสักนิด มีแค่ไหนใช้แค่นั้นใช้ทุกส่วนอย่างเต็มที่ แม้จะมีส่วนที่ใช้ได้บ้างไม่ได้บ้าง คิดเพียงว่าอย่างน้อยก็ได้ทำ และทำต่อเนื่องจนถึงปีที่ 6 แล้ว

“ผมจำไม่ได้ว่าจุดเริ่มต้นของการถ่ายภาพเกิดขึ้นตอนไหน ไม่คิดว่าจะต้องจำเสียด้วยซ้ำ รู้เพียงแค่ว่าการถ่ายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ตัวเองพอทำได้ จึงทำมาเรื่อย ๆ ตลอดระยะเวลาหลายปี ซึ่งความชอบในด้านนี้กลายเป็นอาชีพในเวลาต่อมา ผมคิดว่าเราทุกคนมีปัญหาเหมือน ๆ กัน แต่ปัญหาบางอย่างสร้างโอกาสให้เราได้ ภาพที่ได้รางวัลนั้นก็สะท้อนปัญหา ถ้ามองให้ดี”



โดยผลการประกวดภาพถ่าย หัวข้อ “RISE OF RAMKHAMHAENG วัฒนธรรมงามแห่งรามคำแหง” มีดังนี้ รางวัลชนะเลิศ กวี สุปัง ชื่อผลงาน “สะท้อนน้ำ สะท้อนชีวิต” รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 อธิพัฒน์ ทวีศิลป์ ชื่อผลงาน “นักแสวงหา” รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 วิชุดา คำมูล ชื่อผลงาน “แหล่งความรู้รามคำแหง” รางวัลชมเชย กชกร อยู่เรือง ชื่อผลงาน “แรงยึดเหนี่ยว” รางวัลชมเชย จิตฐิตา พัฒนพิชิตกุล ชื่อผลงาน “รามคำแหงให้ทาง” รางวัลชมเชย รวีนิภา บัวระบาด ชื่อผลงาน “ศูนย์รวมใจชาวรามคำแหง”

ตอบ
ปัญหานักศึกษา

ถาม 1. สอบ e-Testing แล้วได้เกรด D+ ถ้าไม่พอใจเกรดจะสามารถเข้าสอบในปลายภาคได้หรือไม่

2. ถ้าสอบได้เกรด D หรือ D+ ในภาค 1 แล้วลงรีเกรดในภาค 2 แต่สอบไม่ผ่าน แล้วลงซ่อม 2, ถูกรื้อนได้เกรด B เมื่อจบการศึกษาวิชานี้จะได้เกรดอะไร

3. จากข้อ 2 จะนำทั้งเกรด D หรือ D+ ในภาค 1 กับเกรด B ในภาคซ่อม 2, ถูกรื้อนรวมกันเพื่อนำไปคิดเกรดเฉลี่ยเมื่อจบการศึกษาหรือไม่

ตอบ 1. การสอบ e-Testing ถ้านักศึกษาสอบตก นักศึกษาสามารถเข้าสอบปลายภาคได้ตามปกติ แต่ถ้าสอบผ่านแล้ว (D+ เป็นเกรดที่สอบผ่าน) นักศึกษาไม่ต้องเข้าสอบปลายภาคอีก เพราะตามระเบียบมหาวิทยาลัย เมื่อนักศึกษาสอบผ่านในการสอบ e-Testing มหาวิทยาลัยถือผลสอบ e-Testing เป็นผลสอบของนักศึกษาแล้ว ดังนั้น การเข้าสอบปลายภาคจึงไม่มีผลอะไรกับการที่นักศึกษาสอบได้เกรดอีก หากเข้าสอบห้องสอบปกติแล้วสอบผ่าน ผลสอบดังกล่าวจะถือเป็นโมฆะทันที

2. เมื่อนักศึกษาสอบได้เกรด D หรือ D+ และนักศึกษาลงทะเบียนอีกแสดงว่านักศึกษาประสงค์จะรีเกรดในวิชาดังกล่าว ดังนั้น ถ้านักศึกษาสอบได้เกรดใดก็ตาม (ยกเว้นเกรด F) จะถือว่านักศึกษาได้ทำการรีเกรดแล้ว แต่ตามคำถามผลสอบใหม่ เป็น F หรือไม่ผ่าน นักศึกษาจึงมีสิทธิ์ลงสอบซ่อม และเกรดในการสอบซ่อมได้เกรด B ถือว่านักศึกษาได้ลงซ่อมในวิชาที่นักศึกษาได้ลงรีเกรด เกรดที่นักศึกษาได้คือ เกรด B เพราะเป็นเกรดที่ได้จากการทำรีเกรด (เพราะลงซ่อมในวิชาที่สอบตกในการลงรีเกรด)

3. เมื่อนักศึกษาได้เกรดใหม่จากการรีเกรดแล้ว หมายถึง ได้เกรด A, B+, B, C+, C, D+ หรือ D มหาวิทยาลัยจะปรับให้นักศึกษาเหลือเพียงเกรดเดียว ซึ่งจะแบ่งเป็น 3 กรณี **กรณีแรก** ถ้านักศึกษาได้เกรดสูงกว่าเดิม เกรดแรกจะถูกตัดออกโดยระบบฯ และจะแทนโดยเกรดใหม่ในภาคที่สอบได้ **กรณีที่สอง** ถ้านักศึกษาได้เกรดเท่าเดิม เกรดแรกจะถูกตัดออกโดยระบบฯ และจะแทนโดยเกรดใหม่ในภาคที่สอบ **กรณีที่สาม** ถ้านักศึกษาได้เกรดต่ำกว่าเดิม (ถ้าเกรด D เป็นเกรดเดิมจะไม่มีเกรดที่ต่ำกว่า ที่เป็นเกรดที่สอบผ่านถึงแม้ว่าเกรด F เป็นเกรดที่ต่ำกว่าแต่เป็นเกรดที่สอบตกหรือสอบผ่าน เกรดแรกจะคงอยู่ (ซึ่งน่าจะเป็นเกรด D+) เกรดที่ได้ครั้งหลัง (ซึ่งต้องเป็นเกรด D ถ้าสอบไม่ตก) จะถูกตัดออกโดยระบบฯ

ดังนั้น ไม่ว่านักศึกษาจะสอบได้เกรดใด เกรดของนักศึกษาจะเหลือเพียงเกรดเดียวเท่านั้น การนำไปคิดเกรดเฉลี่ยเมื่อจบการศึกษาจึงคิดเฉพาะเกรดเดียวเท่านั้น ไม่ได้นำเกรดในวิชาเดียวกันทั้งหมดมาคิดเกรดเฉลี่ยเมื่อจบการศึกษา

กองบรรณาธิการ

งดสอนกระบวนวิชา (ครั้งที่ 10)
ภาค 1 ปีการศึกษา 2562

อาศัยอำนาจตามความในข้อ 13.5 แห่งข้อบังคับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ว่าด้วยการศึกษา ชั้นปริญญาตรี พ.ศ.2560 บัญญัติว่า “กระบวนวิชาใดมีนักศึกษาลงทะเบียนในภาคหนึ่ง ๆ ไม่ถึง 10 คน มหาวิทยาลัยอาจประกาศงดสอนกระบวนวิชานั้นก็ได้ ทั้งนี้ ต้องไม่เป็นกระบวนวิชาบังคับที่นักศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนเพื่อขอจบการศึกษาในภาคนั้น ๆ”

ปรากฏว่าในภาค 1 ปีการศึกษา 2562 มีกระบวนวิชาที่มีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนไม่ถึง 10 คน ที่คณะต่าง ๆ แจ้งงดสอน และกระบวนวิชาที่ไม่มีนักศึกษาลงทะเบียนเรียน รวม 319 กระบวนวิชา ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงให้งดสอนกระบวนวิชาที่ได้ประกาศเปิดสอนในภาค 1 ปีการศึกษา 2562 ดังต่อไปนี้

APR3211	APR3212	APR4214	APR4314	ATF3005	ATF3006
ATF3506	ATF4510	ATF4908	ATH3204	ATH3206	ATH4201
ATH4202	ATH4205	ATH4207	ATH4210	ATH4808	ATH4908
ATM4605	ATS3303	ATS3803	ATS4804	BID3202	BID3301
BID3401	BID3901	BID4803	BID4901	BID4902	BIO4201
BIO4301	BIO4801	BIT3104	BIT4203	BIT4207	BIT4208
BIT4405	BIT4500	BIT4506	BIT4600	BIT4605	BIT4607
BIT4608	BIT4609	BIT4908	BOT3101	BOT3301	BOT3401
BOT3402	BOT3901	BOT4305	BOT4901	CAE3181	CAE3211
CAE3282	CAE3425	CAE3428	CAE4316	CAE4317	CBE4106
CCH4102	CEC3413	CEE2305	CEE3302	CEE3304	CEN3303
CMS2308	CMS2353	CMS2357	CMS3304	CMS3353	CMS3357
CMS3900	CMS4207	CMS4403	CMS4602	CMS4706	CMS4709
CMS4710	CMS4711	CMS4712	CMS4713	CMS4714	CMS4715
CMS4717	CMS4802	CMS4805	CMS4953	CMS5201	COS2151
COS2152	COS2161	COS2162	COS2253	COS2259	COS2263
COS2269	COS4504	CSC3251	CSC4111	CSC4151	CSC4251
CSC4252	CSC4253	CSC4254	CTH3111	ECO4126	ECO4204
ECO4226	ECO4230	ECO4425	ECO4426	ECO4427	ECO4626
ECT3104	ECT3108	ECT3205	ECT3602	ECT4504	ECT4507
EDA4113	EDF3126	EDL2101	EDL2102	EDL2103	EDL2104
EDL2105	EDS2305	EDS2306	EDS2307	EDS3206	EDS3210
EDS3214	EDS4207	EDS4208	EDS4209	ELT3302	ELT4203
ELT4305	ELT4309	ELT4903	ENV2207	ENV2603	ENV3207
ENV3403	ENV3404	ENV3406	ENV3503	ENV3704	ENV3705
ENV4104	ENV4203	ENV4604	ENV4605	ENV4704	ENV4705
ENV4706	ENV4707	ENV4710	ENV4714	ENV4716	FDT3302
FDT3406	FDT3901	FDT4609	FDT4709	GER3602	GRK2012
HEC3407	HED2301	HED3103	HED4110	HED4170	HED4180
HED5002	HED5004	HET3010	HET3012	HET3106	HPR2111
INT1150	INT3110	INT3153	INT3154	INT4108	INT4150
KHM2002	KRE3319	KRE4401	LAW4014	LIS3258	MER4005
MIC2151	MIC3301	MIC3302	MIC3806	MIC3901	MIC4501
MIC4503	MIC4504	MKT3208	MKT4206	MTH3602	MTH3603
MTH3605	MTH3606	MTH3610	MTH4304	MTH4405	MTH4506
MTT2103	MTT3101	MTT3102	MTT3109	MTT3201	MTT3203
MTT3204	MTT3301	MTT3401	MTT3405	MTT3553	MTT3556
MTT4301	MTT4305	MTT4401	MTT4403	MTT4406	MTT4408
MTT4501	MTT4502	MTT4602	MTT4603	MTT4703	MTT4704
MTT4705	MTT4802	MTT4803	MTT4805	MTT4806	MTT4901
MTT4903	PED5111	PHY1051	PHY1152	PHY2101	PHY2259
PHY3453	PHY3801	PHY4503	PHY4509	PHY4805	PHY4905
REC2111	RHE2205	RHE3105	RHE3203	RHE4102	RHE4103
RHE4201	RPE3501	RPE3601	RPE3603	RPE4803	RUS4101
RUS4103	RUS4406	SBM3307	SBM4313	SBM4517	SBM4523
SBM4524	SOC3066	SPN2112	STA3004	STA3302	STA4305
STA4307	STA4909	VAG2204	VAG3201	VAG3202	VAG4002
VAG4201	VAG4202	VAG4303	VAG4306	VAG4307	VEM5002
VEM5007	VID2202	VID2203	VID2204	VID3001	VID3101
VID3201	VID3202	VID3205	VID3206	VID3207	VID3208
VID4202	VID4209	VID4303	VID4307	VNC1201	VNC2202
VNC2203	VNC3304	VNC4209	ZOO3402	ZOO3804	ZOO3805
ZOO3901	ZOO4201	ZOO4302	ZOO4406	ZOO4408	ZOO4902
ZOO5402					

ฉะนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในกระบวนวิชาดังกล่าว ไปสับเปลี่ยนเป็นกระบวนวิชาอื่นได้ ก่อนการสอบของกระบวนวิชาที่จะสับเปลี่ยนนั้น หรือไปติดต่อขอเงินค่าหน่วยกิตคืนได้ ที่ฝ่ายลงทะเบียนเรียน และจัดสอบ สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล (สวป.ชั้น6) ภายในวันพฤหัสบดีที่ 31 ตุลาคม 2562 หากนักศึกษาผู้ใดไม่สามารถไปดำเนินการด้วยตนเองได้ ให้มอบหมายให้ผู้อื่นดำเนินการแทน พร้อมทั้งนำใบเสร็จรับเงินไปด้วย

กำหนดวัน เวลา รหัสประจำตัวของนักศึกษาที่ สอบกระบวนวิชา POL1101, THA1003, POL1100 PSY1001, RAM1000, และ ENG1001 ภาค 1 ปีการศึกษา 2562

ตามประกาศกระบวนวิชาที่เปิดสอน พร้อมวันและเวลาสอบไล่ (ม.ร.30) ประจำปีการศึกษา 2562 กำหนดวันและเวลาสอบของกระบวนวิชา POL1101, THA1003, POL1100, PSY1001, RAM1000 และ ENG1001 กระบวนวิชาละ 2 คาบเวลา นั้น

เพื่อให้การดำเนินการสอบไล่เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงกำหนดวัน เวลาสอบ รหัสประจำตัวนักศึกษา ของกระบวนวิชาดังกล่าวในแต่ละคาบเวลา ให้นักศึกษาและผู้เกี่ยวข้องได้ทราบ ดังนี้

กระบวนวิชา	วัน/เวลาสอบ	รหัสประจำตัวนักศึกษา
POL1101	วันศุกร์ที่ 18 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-11.30 น. คาบบ่าย 14.00-16.00 น.	5402508344 - 6202044589 6202044605 - 6290039533
THA1003	วันอาทิตย์ที่ 20 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-12.00 น. คาบบ่าย 14.00-16.30 น.	5401513089 - 6206001734 6206001759 - 6290039525
POL1100	วันศุกร์ที่ 25 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-11.30 น. คาบบ่าย 14.00-16.00 น.	5401505382 - 6206006311 6206006329 - 6290039525
PSY1001	วันศุกร์ที่ 25 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-12.00 น. คาบบ่าย 14.00-16.30 น.	5304021669 - 6202013121 6202013147 - 6290039533
RAM1000	วันอาทิตย์ที่ 27 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-12.00 น. คาบบ่าย 14.00-16.30 น.	5401510820 - 6202044324 6202044365 - 6290039558
ENG1001	วันจันทร์ที่ 28 ตุลาคม 2562 คาบเช้า 09.30-12.00 น. คาบบ่าย 14.00-16.30 น.	5304023392 - 6202012636 6202012644 - 6290039558

เปลี่ยนแปลงสถานที่สอบของ ศูนย์สอบส่วนภูมิภาค ภาค 1 ปีการศึกษา 2562

ตามที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้ขยายโอกาสทางการศึกษาสู่ส่วนภูมิภาค โดยกำหนดให้มีการสอบภาค 1 ปีการศึกษา 2562 ของนักศึกษาส่วนภูมิภาค ระหว่างวันที่ 9 - 10 และ 16 - 17 พฤศจิกายน 2562 นั้น

เนื่องจากเป็นนโยบายของมหาวิทยาลัยที่จะให้สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติที่มีความพร้อมเป็นสถานที่สอบของนักศึกษาส่วนภูมิภาค เพื่อให้นักศึกษาได้สัมผัสบรรยากาศของสถานศึกษาอย่างแท้จริง มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในสถาบันของตนเอง

ดังนั้น เพื่อให้การจัดสอบของศูนย์สอบส่วนภูมิภาคดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงเปลี่ยนแปลงสถานที่สอบของศูนย์สอบส่วนภูมิภาค ที่ได้แจ้งไว้ในคู่มือการลงทะเบียนเรียนของนักศึกษาส่วนภูมิภาค ภาค 1 ปีการศึกษา 2562 ดังนี้

ศูนย์สอบ	สถานที่สอบเดิม	สถานที่สอบใหม่
1. พังงา (39)	โรงเรียนตึกพังงาวิทยายน	สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดพังงา

ทั้งนี้ ตั้งแต่ ภาค 1 ปีการศึกษา 2562 เป็นต้นไป



ความร่วมมือ Pre - degree

รองศาสตราจารย์ทวีศักดิ์ ปิ่นทอง รองอธิการบดีฝ่ายวิทยบริการจังหวัดลพบุรี ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) ว่าด้วยความร่วมมือด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนด้วยระบบ Pre-degree กับนายธรรมวิทย์ ธรรมพิธิ ผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย อ.เมือง จ.ลพบุรี เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2562 เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนด้วยระบบการเรียน Pre-degree ซึ่งเป็นการเรียนรายกระบวนวิชาเก็บหน่วยกิตสะสมไว้เทียบโอนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียน ตลอดจนช่วยเสริมการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น



ศึกษาดูงาน อาจารย์ดารณี พลอยจั่น หัวหน้าสาขาวิชาการท่องเที่ยว นำนักศึกษาสาขาวิชาการท่องเที่ยว คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศึกษาดูงานการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ดำน้ำปลุกปะการัง ปล่อยฉลาม พูม่าไข่ สู่ทะเล ในโครงการการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาและการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 เส้นทางกรุงเทพ-สตูล เมื่อวันที่ 20-21 กันยายน 2562 โดยมี อาจารย์ดำรง คุณาษิต และทีมวิทยากรจาก ค่ายวิทยาศาสตร์ทางทะเลและการอนุรักษ์ อาทิ ครูพี่กบ ครูพี่โก้ และ ผู้ช่วยครูฝึก ให้คำแนะนำ และดูแลตลอดกิจกรรม



สืบสานประเพณี มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ ร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีแซนโฎนตา บูชาบรรพบุรุษของชาวไทยเชื้อสายเขมร โดยมีเครื่องเช่นไหว้บูชาเพื่ออนุรักษ์ประเพณีดั้งเดิมของชาวสุรินทร์ เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562

นร.สาธิตมัธยมฯ

(ต่อจากหน้า 12)



รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.ดร.ศิริพงษ์ เสาภายน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ กล่าวว่า ศิลปะคือชีวิต เพราะตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนเข้านอนตอนกลางคืน ชีวิตต้องเกี่ยวข้องกับศิลปะตลอดเวลา อีกทั้งงานศิลปะยังช่วยจรรโลงจิตใจในด้านต่างๆ ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการครั้งนี้ ทำให้นักเรียนได้มีเวทีจัดแสดงผลงานของตนเองและเผยแพร่ผลงานออกสู่สาธารณชน ทั้งในด้านศิลปกรรมและสื่อสารมวลชน หวังอย่างยิ่งว่าจะมีกิจกรรมดีๆ เช่นนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและขอเป็นกำลังใจให้กับนักเรียนทุกคนได้พัฒนาฝีมือของตนเองต่อไป

สาธิตประมณฑลโบว์ลิงฯ

(ต่อจากหน้า 12)

“ขอขอบคุณผู้ปกครอง คณาจารย์ เจ้าหน้าที่รามคำแหงจากทุกคณะ สำนัก และหน่วยงาน ที่มาร่วมกิจกรรมโบว์ลิงการกุศล ครั้งนี้อย่างคับคั่ง และขอบคุณทีมงาน คณาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธิตรามคำแหง หัวหมาก รวมทั้งสาธิตรามคำแหง วิทยาเขตบางบัว ที่ร่วมกันจัดงานครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอให้บุญกุศลในครั้งนี้นี้กลับคืนสู่ทุกๆคนต่อไป”

สำหรับผลการแข่งขัน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ **ประเภททีมครอบครัวสุขสันต์** รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ทีมTNP รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 ได้แก่ ทีมป.5/2 ทีม 2 และรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2 ได้แก่ ทีมครอบครัว อ.2/1 (ทีม1) **ประเภททีม** รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ทีม Cool Daddy P3 รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 ได้แก่ ทีมสามแม่ครัว รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2 ได้แก่ ทีมP.3 Big father และรางวัลบู้บี้ ได้แก่ ทีม ป.1/2 (ทีม2) และ **ประเภทบุคคล** รางวัลเกมสรวมสูงสุด ได้แก่ คุณ (god) รางวัลเกมสเดี่ยวสูงสุด ชาย ได้แก่ คุณ (god) และรางวัลเกมสเดี่ยวสูงสุด หญิง ได้แก่ คุณ (pu)

นักศึกษาคณะสื่อสารฯ เข้ารอบ 10 ทีม ประกวดหนังสั้น



นักศึกษาทีมแสนแสบ จากคณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผ่านการคัดเลือกเข้ารอบ 10 ทีมสุดท้ายในโครงการประกวดหนังสั้น CAT Short Film 2019 ในหัวข้อ “ขับเคลื่อนทุกความสำเร็จด้วยเทคโนโลยี” ได้รับเงินสนับสนุน จำนวน 10,000 บาท เพื่อผลิตหนังสั้นพร้อมส่งประกวดในรอบสุดท้าย

สำหรับ สมาชิกในทีมประกอบด้วย นายณนุเบศ มาตขาว นายวันธงชัย เขียววันนา นายเอกรัฐ บุญแก้ว และนายกิตติส วรสินัง โดยมีอาจารย์อนุรักษ จันทรดำ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

TRICK ! ความจำก่อนสอบฯ (ต่อจากหน้า 2)

โดยกิจกรรม มีเวิร์คช็อปการจำคำศัพท์ด้วยภาพ ผู้เข้าร่วมจะสามารถเข้าใจเทคนิคได้โดยง่าย เปลี่ยนวิธีการท่องจำมาเป็นการบันทึกด้วยภาพ เมื่อเห็นคำถาม สมอจะประมวลภาพในความคิด แล้วจะวิเคราะห์คำตอบออกมา ทำให้สามารถตอบคำถามได้ในทันที

นางสาวชยาภรณ์

คัมภีร์ นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ กล่าวว่า สิ่งแรกที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม คือการปรับวิธีคิดให้คิดบวก มองโลกในแง่ดี เพราะถ้าหากคิด



ลบมาก ๆ สมอของเราจะจดจำแต่สิ่งไม่ดี ทำให้กระบวนการคิดไม่พัฒนา ซึ่งการคิดในแง่บวกจะช่วงส่งเสริมการจดจำ โดยเฉพาะการจดจำด้วยภาพ จำได้เป็นเรื่องราว สามารถบันทึกเป็นความจำระยะยาวได้ สิ่งที่จะนำไปปรับใช้ คือหลังจากนี้ในห้องเรียนจะฟังอาจารย์บรรยายพร้อมกับจินตนาการภาพเพื่อจดจำ สร้างเรื่องราวที่สอดคล้องกับบทเรียนในแบบที่เราจะไม่ลืม

“ตอนเห็นประชาสัมพันธ์กิจกรรมฯ เกิดความสงสัยว่า เทคนิคความจำก่อนสอบนั้นจะเป็นเช่นไร จึงมาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อหาคำตอบและมาเรียนรู้การพัฒนาสมองเพิ่มขึ้น เพราะที่ผ่านมาเราใช้วิธีท่องจำเนื้อหาเพียงอย่างเดียว พอได้ฟังการบรรยายและฝึกปฏิบัติกับวิทยากรการจดจำด้วยภาพจึงเป็นวิธีที่น่าสนใจ หลังจากนั้นก็มีวิธีจำเนื้อหาเพิ่มขึ้น และจะใช้ในการเรียนการทำข้อสอบ รวมถึงการปรับใช้ในชีวิตการทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อไป”

ม.รามฯ ลงนามร่วมมือฯ

(ต่อจากหน้า 1)



เป็นกรอบความร่วมมือที่เกิดจากการตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาและเผยแพร่การศึกษา กฎหมาย การชั้นสูตร พิสูจน์บุคคล การตรวจสอบทางนิติเวชวิทยา ตลอดจนการพัฒนาการศึกษา และการบริการสังคมของมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าสนับสนุนการพัฒนาด้านวิชาการและหลักสูตรของคณะนิติศาสตร์ ม.ร. ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ส่งเสริมการวิจัยของมหาวิทยาลัยรามคำแหง พร้อมส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรทั้งสององค์กร

โอกาสนี้ **ผศ.วุฒิสักดิ์ อธิการบตี** ม.ร. กล่าวว่า เป็นโอกาสดีที่คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้ลงนามความร่วมมือกับสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ เนื่องจากวิทยาการด้านนิติวิทยาศาสตร์มีความก้าวหน้าอยู่เสมอ และคณาจารย์คณะนิติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงก็มีองค์ความรู้ที่เข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยกันผลักดันให้วิชาชีพนิติวิทยาศาสตร์มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ขณะเดียวกันมหาวิทยาลัยรามคำแหงก็จะได้เก็บเกี่ยวความรู้และทักษะเชิงปฏิบัติการต่างๆ จากสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ด้วย โดยไม่เป็นเพียงการลงนามความร่วมมือเท่านั้น แต่จะเป็นการร่วมกันลงมือพัฒนาองค์ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม

ด้าน **พ.ต.ท.วรรณพงษ์** ผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ กล่าวว่าขอขอบคุณมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ร่วมมือกับสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ ซึ่งปัจจุบันกระบวนการทางนิติวิทยาศาสตร์มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงที่ก้าวไกลกว่ากระบวนการยุติธรรม โดยเป็นการพิสูจน์ข้อเท็จจริงทางคดีอาญา และคดีความต่างๆ จึงเป็นโอกาสอันดีที่สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ได้มีส่วนร่วมกับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรและนักศึกษาด้านวิชาการ งานวิจัย และการบริการองค์ความรู้สู่ชุมชน เพื่อร่วมกันก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง

คณะผู้จัดทำข่าวรามคำแหงออนไลน์

เจ้าของ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
บรรณาธิการ ผศ.ลิษา ลิ้มอภิชาติ
บรรณาธิการผู้ช่วย รศ.วาริตา พลายบัว
กองบรรณาธิการ น.ส.พรรณวรา เพิ่มพูล
ช่างภาพ นายภาณุพงศ์ พิงไธสง

ผู้ประสานงานข้อมูลสารสนเทศ นางรัชณี โคตรพรหม

อาจารย์อภิสิทธิ์ ศุภกิจเจริญ นางบุญญา อรพินท์ น.ส.กุลิศรา เจริญสุข
นางสาวริศา แสงสุข น.ส.กนิษฐา ทองจับ นายสุกะชัย อวนศรี

ฝ่ายศิลป์และออกแบบจัดหน้า นายสันธิติ เทศสีแดง นายสมุณพล ศรพรหม

คณะมนุษยศาสตร์ จัดงานสถาปนาครบรอบ 48 ปี



รองศาสตราจารย์โรจ นาคนาคติ คณะมนุษยศาสตร์ เป็นประธานในพิธีบวงสรวงและวางพานพุ่มถวายราชสักการะองค์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช ในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาคณะมนุษยศาสตร์ครบรอบ 48 ปี โดยมี คณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษา ร่วมพิธี ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562



จากนั้น ได้มอบทุนการศึกษาจากมูลนิธิการศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประจำปีการศึกษา 2562 ให้แก่นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 12 ทุน ทุนละ 4,000 บาท ได้แก่ นางสาวธนันท์ ธนะพัฒนาศรี นางสาวสุพัตรา คำประภา นางสาวชรรพร สุวรรณบวร นางสาวสิรินยา แสงศรี นางสาวสุวิมล จันทะบุรณ์ นายณัฐพงศ์ ศุภพล นายอดุลย์ สุธะสวัสดิ์ นางสาวภัสสร ปันสน นางสาวณัฏฐิศา ช่วยรักษา นางสาวกวรรธณ เทียนศรี นางสาวจุริรัตน์ สุวรรณ และนางสาวสนันท์ หมดทิม

โอกาสนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ร่วมสักการะบูชาพระบรมสารีริกธาตุ พระเกศาธาตุ และนมัสการพระภิกษุทันตะ กิตติวาระ เจ้าอาวาสวัดเทวตอโตติ (วัดบารมี) จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา และร่วมทำบุญบูชารับพระธาตุ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาคณะมนุษยศาสตร์ ครบรอบ 48 ปี ณ ห้องพวงแสด ชั้น 2 คณะมนุษยศาสตร์ ด้วย

สาธิตประเพณี จัดโบว์ลิ่ง ครอบครัวสุขสันต์



รองศาสตราจารย์นพคุณ คุณาชีวะ รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน เป็นประธานเปิดโครงการ “โบว์ลิ่งครอบครัวสุขสันต์ ผูกพันฉันมิตร สาธิตรามประถม” ครั้งที่ 4 จัดโดยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โดยมี คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักเรียนและผู้ปกครอง ร่วมในพิธี เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2562 ณ Blu-O Rhythm&Bowl สุขุมวิท

โอกาสนี้ อาจารย์มานพ สอนศิริ รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) กล่าวว่า โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) ได้จัดการแข่งขันโบว์ลิ่งในครั้งนี้ออกแบบงบประมาณเข้ากองทุนกีฬาสาธิตสามัคคีของโรงเรียน อีกทั้งยังเป็นการสานความรักและมิตรภาพระหว่างโรงเรียน บ้าน และบุคคลทั่วไปในชุมชนให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ตามนโยบายของโรงเรียน นอกจากนี้ การเล่นโบว์ลิ่งยังเป็นการช่วยปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีในการเล่นกีฬาแก่นักเรียน ให้ห่างไกลยาเสพติดอีกด้วย โดยโครงการนี้มีผู้สนใจซื้อทีมจำนวนทั้งสิ้น 111 ทีม และเข้าร่วมแข่งขัน จำนวน 80 ทีม รวมยอดเงินบริจาคเข้ากองทุนกีฬาสาธิตสามัคคีทั้งสิ้น 535,011 บาท

รองศาสตราจารย์นพคุณ คุณาชีวะ รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน กล่าวว่า กิจกรรม “โบว์ลิ่งครอบครัวสุขสันต์ ผูกพันฉันมิตร สาธิตรามประถม” จัดขึ้นเพื่อให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีความสุข รักใคร่กัน ทำให้นักเรียนมีความสุข และเกิดความอบอุ่นขึ้นในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนของนักเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และรายได้จากการแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศลครั้งนี้ จะนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคีต่อไป (อ่านต่อหน้า 11)

นร.สาธิตมัธยม จัดนิทรรศการแสดงผลงานศิลปะ



รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.ดร.ศิริพงษ์ เสภาภาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดนิทรรศการแสดงผลงานศิลปะของนักเรียน ครั้งที่ 1 “Silpagum The 1st Edition” จัดโดยนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม) โดยมี คณะผู้บริหาร คณาจารย์ นักเรียน และผู้ปกครอง ร่วมในพิธี เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2562 ณ อาคาร DS 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม)

อาจารย์กิติภัทร ภูวปะจิม หัวหน้ากลุ่มสาระศิลปะ กล่าวว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ จัดแสดงผลงานศิลปกรรมนักเรียนครั้งที่ 1 “The 1st Edition student art exhibition” เพื่อแสดงออกถึงศักยภาพความสามารถและความตั้งใจของนักเรียน โดยนิทรรศการครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนการแสดงผลงานระหว่างเรียนของนักเรียนซึ่งแบ่งออกเป็นรายวิชาต่างๆ ของนักเรียนระดับ ม.6 แผนการเรียนศิลป์ไทยสังคมศิลปะ และนักเรียนชั้น ม.4 และ ม.5 แผนการเรียนศิลปกรรม สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบร่วมกับสาขาสื่อสารมวลชน และส่วนที่ 2 เป็นผลงานในการศึกษานอกสถานที่ประกอบด้วย งานสีน้ำมันและงานศิลปะที่เป็นแรงบันดาลใจจากการไปศึกษาแหล่งเรียนรู้ภูมิ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดลพบุรี ซึ่งการไปศึกษาครั้งนี้ ทำให้นักเรียนได้พัฒนาการเรียนรู้อย่างถ่องแท้ในองค์ความรู้ศิลปะพัฒนาสังคม และพัฒนาจิตใจ ทั้งนี้ยังมีการจัดกิจกรรม workshop ได้แก่ ฐานภาพพิมพ์ เทคนิค stencil และ silk screen โดยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 การสาธิตการเพนท์สีน้ำมัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และร่วมเป็นแบบวาดภาพควิกสเก็ต กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 ด้วย (อ่านต่อหน้า 11)