

จันทร์กระจ่างฟ้า

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้าประชาสัมพันธ์ข่าวสารและกิจกรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม • รายสัปดาห์

หน้า 7



พิธีน้อมรำลึก เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



ผ่านฉลุย ประเมินคุณภาพ 2

จันทรเกษม ผ่านฉลุย การประเมินคุณภาพ ประจำปี 62 อยู่ในระดับดีมาก 3 ปีติด รองอธิการฯ ฝ่ายประกันฯ ตั้งเป้าปีหน้าลงกำกับ ติดตาม และส่งเสริมการดำเนินงานของหลักสูตร เชื่อคะแนสูง



ยกทัพ จัดแสดงโขนผู้หญิง 3

นักศึกษาสาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์ฯ จัดการแสดงโขนผู้หญิง ตอน ลังจะพาลี ภายในงานสังคีตสราญรมย์ ครั้งที่ 192 : ภูมิเมืองเรืองสราญ จัดโดยศูนย์สังคีตศิลป์...

นิเทศศาสตร์ หน้า 4-5 ส่งต่อความรู้ให้ผู้ประกอบการ เพิ่มทักษะการใช้เทคโนโลยี ในยุคดิจิทัล

การพัฒนาทักษะ การส่งเสริมองค์ความรู้แก่ชุมชนและท้องถิ่น ถือเป็นอีกหนึ่งภารกิจหลักของสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ที่มีความใกล้ชิด และเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อชุมชนและท้องถิ่น

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยคณะวิทยาการจัดการ จึงเดินทางนบบริการวิชาการ มอบความรู้ พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการถ่ายภาพประชาสัมพันธ์...

ผู้ผลิต

งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ 39/1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. 10900 บรรณารักษ์ วีระชัย ตระหง่านกิง กองบรรณาธิการ : จารุวรรณ จันทมาลา, สุนพลา เลาชัยจิตวนิช ,ณินดา แสงสาคร, อ้อมกัญญา แสงแดง

QR code
เพชฌัญญา
งานประชาสัมพันธ์
จันทรเกษม pr.cru

เพื่อเป็นการช่วยเหลือภาวะโลกร้อนจากการใช้กระดาษ “จันทร์กระจ่างฟ้า” ขอความร่วมมือใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทางอีเมล pr.cru@chandra.ac.th

WOW CRU. NEWS

ประเมินคุณภาพภายใน ระดับสถาบัน ปี 62 “จันทร์เกษม” อยู่ในระดับดีมาก 3 ปีซ้อน



ศึกษาภายใน ระดับสถาบัน ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งผลการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในนั้น มหาวิทยาลัยฯ ได้คะแนน 4.64 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งเป็นปีที่ 3 ติดต่อกัน

“สำหรับผลการประเมินฯ ในครั้งนี้ ถือว่าเป็นไปตามมาตรฐานและเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งคณะกรรมการสรุปผลไว้ว่า ในองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ต่าง ๆ ของเราอยู่ในระดับดีและดีมาก ซึ่งอยู่ในระดับที่สูง แม้จะมีการปรับเกณฑ์ใหม่ปีนี้ครั้งแรก แต่ก็ยังสามารถพัฒนาและยกระดับให้ดียิ่งขึ้น” ผศ.ดร. เฉลิมเกียรติ กล่าว

รองอธิการบดีฯ กล่าวว่า การประเมินคุณภาพฯ ในปีหน้า ได้มีการวางแผนไว้ว่าจะลงไปกำกับ ติดตาม และส่งเสริมการดำเนินงานของหลักสูตรมากขึ้น เนื่องจากบางหลักสูตรยังสามารถยกระดับเพิ่มขึ้นได้อีก ซึ่งจะส่งผลต่อผลการบริหารจัดการหลักสูตรโดยรวมได้ดียิ่งขึ้น

“นอกจากนี้ สิ่งที่เราต้องพัฒนาอีกอย่างคือ เรื่องของการผลงานวิชาการที่นำไปใช้ประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งก็คาดหวังว่าปีหน้าจะทำคะแนนได้สูงขึ้นและพัฒนาต่อยอดได้” รองอธิการบดีฯ กล่าว

จันทร์เกษม ผ่านฉลุย การประเมินคุณภาพฯ ประจำปี 62 อยู่ในระดับดีมาก 3 ปีติด รองอธิการฯ ฝ่ายประกันฯ ตั้งเป้าปีหน้าลงกำกับ ติดตาม และส่งเสริมการดำเนินงานของหลักสูตร เชื่อคะแนนสูงกว่าปีนี้แน่นอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมเกียรติ ดุลลัมพันธ์ รองอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษาและบริการวิชาการ กล่าวว่า เมื่อวันที่ 19 ตุลาคมที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม เข้ารับการประเมินคุณภาพการ



ดีเจพ็อ้อย! ภาษาสื่อ สื่อภาษา

สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ขอเชิญนักศึกษา และผู้สนใจ ร่วมงานสัมมนาทางภาษาไทย ในหัวข้อ “ภาษาสื่อ สื่อภาษา” ในวันพุธที่ 4 พ.ย 63 โดยพบกับวิทยากรมากความรู้ความสามารถ อย่าง ดีเจพ็อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล หรือที่รู้จักกันในนาม ศิรินีเมืองไทย พ็อ้อยพ็อด

นอกจากนี้ ยังมีการนำเสนอผลงานทางวิชาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เวลา 08.30 -12.30 น. ณ ห้องประชุมจันทร์ประภัสสร ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี

ภาษาสื่อ สื่อภาษา

คุณนภาพร ไตรวิทย์วารีกุล (พ็อ้อย)

ชมรมผู้ดูแลนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม

Club Friday

วันพุธที่ 4 พฤศจิกายน 2563 เวลา 08.30-12.30 น. ณ ห้องประชุมจันทร์ประภัสสร ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม

รองอธิการบดีฯ กล่าวต่อว่า การประกันคุณภาพการศึกษา เป็นส่วนสำคัญที่แสดงศักยภาพของมหาวิทยาลัย ในเรื่องการบริหาร หลักสูตร การบริการวิชาการ งานวิจัยและอื่น ๆ ซึ่งผลคะแนนที่ดี สามารถสร้างชื่อเสียงให้มหาวิทยาลัย ส่งผลต่อบรรยากาศกองทุนกู้ยืมยศ. นอกจากนี้ ผลคะแนนนี้ยังเป็นข้อมูลสาธารณะ ที่เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกจันทร์เกษมในการศึกษาต่อ

“มหาวิทยาลัย ต้องขอขอบคุณบุคลากรจันทร์เกษมทุกคน การที่เรามีทีมเวิร์กที่ดี ผมเชื่อว่าเราสามารถรักษามาตรฐาน และพัฒนางานด้านประกันคุณภาพของมหาวิทยาลัยได้ดียิ่งขึ้น” รองอธิการบดีฯ กล่าว

WOW CRU. NEWS

นาฏศิลป์ฯ ยกทัพจัดแสดงโชว์ผู้หญิง นำความรู้สู่การปฏิบัติจริง

นักศึกษาสาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์ฯ จัดการแสดงโชว์ผู้หญิง ตอน ลัจจะพาลี ภายในงานสังคีตสราญรมย์ ครั้งที่ 192 : ภูมิเมืองเรืองสราญ จัดโดยศูนย์สังคีตศิลป์ วนาคารกรุงเทพ

อาจารย์ชรรค์ชัย หอมจันทร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง กล่าวว่า ศูนย์สังคีตศิลป์ เป็นโครงการของทางวนาคารกรุงเทพ ที่มุ่งเน้นถึงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย ผ่านการแสดง โดยโครงการนี้จัดเป็นประจำทุกปี ซึ่งจะมีการคัดเลือกจากคณะกรรมการ โดยดูจากผลงานที่โดดเด่น และเป็นที่ยอมรับในระดับหนึ่ง จากมหาวิทยาลัย หรือทีมการแสดงอื่น ๆ

ซึ่งทางสาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง ในปีนี้ได้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงในโครงการนี้

“การแสดงในครั้งนี้จะเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 ซึ่งจะประกอบเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการพัฒนาทักษะของตนเอง และการผ่านเวทีใหญ่ ๆ เช่นเวทีที่ผ่านมา ซึ่งเป็นผลงานที่ดีต่อวิชาชีพของตน หลังจากสำเร็จการศึกษา และต่อยอดไปสู่การทำงานของตนเองในอนาคต รวมถึงการสร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง สาขาวิชา และมหาวิทยาลัยให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น” อาจารย์ชรรค์ชัย กล่าว

ด้านนางสาวอมรรัตน์ มณีศรี นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หนึ่งในทีมผู้แสดงในครั้งนี้

กล่าวว่า การแสดงครั้งนี้พวกเรานำความรู้จากรายวิชามาใช้ประโยชน์ เกี่ยวกับการแสดง ทั้งเบื้องหน้า และเบื้องหลัง และยังได้ใช้เทคนิคท่ารำที่เรียนมานานมาประยุกต์ใช้การแสดง เพื่อความสวยงามและสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

“จากการเข้าร่วมการแสดง สิ่งที่ได้รับกลับมาได้ประโยชน์เป็นอย่างมากและสามารถต่อยอดกับสายอาชีพ ทุกคนสามารถเก็บประโยชน์จากการแสดงในเวทีใหญ่ระดับนี้ และต่อยอดกับสายอาชีพนี้ได้เป็นอย่างดี” นางสาวอมรรัตน์ กล่าว

อาจารย์ชรรค์ชัย กล่าวปิดท้ายว่า สำหรับผู้ที่อยากชมผลงานนักศึกษา โดยพิมพ์คำว่า โชว์ผู้หญิงจันทร์เกษม ผ่านช่องทาง youtube หรือ Facebook จะได้รับชมผลงานต่าง ๆ และข่าวสารจากสาขาวิชาได้อีกด้วย



นางสาวรัฐณัฐ เอ็มอิน (มะลิเอ๋ว)

นักศึกษารดับปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ดิฉันคิดว่าสำคัญค่ะเพราะเป็นที่รู้จักกันดีว่ากิจกรรมประกวดดาวเดือนเป็นกิจกรรมที่จะทำให้นักศึกษาใหม่ได้กล้าแสดงออก และเป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยในการจะเผยแพร่และมหาวิทยาลัยในเรื่องของกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น และที่สำคัญดิฉัน คือการได้พบกับเพื่อนและที่ ๆ ต่างคณะได้ทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัยเป็นเหมือนตัวแทนนักศึกษาในการทำงานค่ะ



นายณเรวี แก้วศรีทอง (จ๊อ)

นักศึกษารดับปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำหรับผมคิดว่าสำคัญระดับหนึ่งครับอย่างที่เห็นกันในปัจจุบันหลายมหาวิทยาลัยยกเลิกการประกวดดาวเดือนเพราะเห็นถึงความไม่เท่าเทียมและไม่เกิดประโยชน์แต่ในความคิดของผม การประกวดดาวเดือน เหมือนเป็นกิจกรรมที่เรามีโอกาสทำร่วมกันกับเพื่อน ๆ ต่างคณะ ได้มิตรภาพเพิ่มขึ้นและยังได้ร่วมทำงานกับมหาวิทยาลัยเปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของเพื่อน ๆ ที่ไว้วางใจครับ



ดาว-เดือน สำคัญจริงไหม?

การประกวดดาวเดือน เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาใหม่ ได้แสดงออก และเป็นที่ยอมรับในมหาวิทยาลัย แต่ก็มีกระแสที่ว่า การประกวดดาว เดือน ยังมีความสำคัญกับนักศึกษาจริงไหม

และวันนี้เรามาฟังเสียงดาว เดือน ปีล่าสุด ว่าเขามีความคิดเห็นกับเรื่องความสำคัญการประกวดดาว เดือนอย่างไรบ้าง

SPECIAL SCOOP



“ เรายังให้ผู้ร่วมโครงการได้ลงมือปฏิบัติ โดยนำความรู้ที่ได้รับมาลองปฏิบัติกับสินค้าที่ตนเองนำมา อาทิ การถ่ายภาพสินค้าให้น่าสนใจ มีความสวยงาม ดึงดูดผู้บริโภค การออกแบบโลโก้ เพื่อสร้างตลาดทางออนไลน์ให้กับสินค้าของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ”

นิเทศฯ ส่งต่อความรู้ ให้ผู้ประกอบการ เพิ่มทักษะการใช้เทคโนโลยีในยุคดิจิทัล



จารุวรรณ

การพัฒนาทักษะ การส่งเสริมองค์ความรู้แก่ชุมชนและท้องถิ่น ถือเป็นอีกหนึ่งภารกิจหลักของสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ที่มีความใกล้ชิด และเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อชุมชนและท้องถิ่น

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดย คณะวิทยาการจัดการ จึงดำเนินงานบริการวิชาการ มอบความรู้ พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง

ได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการถ่ายภาพประชาสัมพันธ์และออกแบบบรรจุภัณฑ์ เพื่อส่งเสริมการขายในยุคดิจิทัล สำหรับผู้ประกอบการร้านค้าในชุมชน ณ คณะวิทยาการจัดการ และศูนย์เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ ประจำแขวงเสนาานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ เมื่อเร็ว ๆ นี้

ดร.ภควัต รัตนราช อาจารย์ประจำหลักสูตรนิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ ในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการฯ กล่าวถึงที่มาที่ไปในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ว่า ด้วยการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 (COVID-19) นั้น ทำให้ผู้ประกอบการต่างได้รับผลกระทบไม่

สามารถขายสินค้าได้เช่นเคย ซึ่งผู้ประกอบการนี้ส่วนใหญ่แล้ว ก็คือ พ่อค้า แม่ค้า ร้านค้า และชุมชนต่าง ๆ ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ การใช้สื่อเทคโนโลยี สื่อออนไลน์ในยุคดิจิทัลให้เกิดเกิดประสิทธิภาพ

“สาขานี้ จึงจัดโครงการนี้ขึ้น โดย





มีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการความรู้ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำธุรกิจออนไลน์และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องและปลอดภัย มีทักษะด้านการใช้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต เพื่อพัฒนาธุรกิจอย่างยั่งยืน ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงก็จะสามารถลดปัญหา และสร้างรายได้อีกช่องทางหนึ่งได้” ดร.ภควัต เล่าถึงวัตถุประสงค์ในการจัดโครงการครั้งนี้ และเล่าถึงเนื้อหาการเรียนรู้อัตโนมัติโครงการนี้ว่า

“เราจัดอบรมให้ผู้สนใจ รวม 2 วัน วิทยากรโดยคณาจารย์ของสาขา และวิทยากรจากภายนอก มาถ่ายทอดประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการขาย ด้วยกลวิธีต่าง ๆ ผ่านช่องทางออนไลน์ โดยใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ

นอกจากนี้ เรายังให้ผู้ร่วมโครงการ ได้ลงมือปฏิบัติ โดยนำความรู้ที่ได้รับมาลงมือปฏิบัติกับสินค้าที่ตนเองนำมา อาทิ การถ่ายภาพสินค้าให้น่าสนใจ ให้มีความสวยงาม

รู้ลึกดีมาก ๆ ค่ะ ที่มีโอกาสได้ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ร่วมโครงการฯ ถือว่าเป็นการได้ทบทวนการเรียนรู้ สร้างประสบการณ์การทำงานให้เรามากยิ่งขึ้นด้วยค่ะ เราได้มอบความรู้ และก็ได้เรียนรู้ ไปพร้อม ๆ กันค่ะ

ดึงดูดผู้บริโภค การออกแบบโลโก้-ป้ายโฆษณา เพื่อสร้างตลาดทางออนไลน์ให้กับสินค้าของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

“นอกจากผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะได้รับความรู้ แนวทาง ในการพัฒนาและต่อยอดในการสร้างการตลาดแก่ธุรกิจ ส่งผลให้มีรายได้มากยิ่งขึ้นแล้ว โครงการนี้ ยังเป็นการบูรณาการความรู้ให้นักศึกษา สาขาวิชานิเทศศาสตร์ ที่ได้นำความรู้

ตลอดการศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเป็นพี่เลี้ยง ผู้ให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมโครงการอีกด้วย” ดร.ภควัต เล่าถึงสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโครงการและนักศึกษาได้รับ

ด้าน “จุกจิก” หรือ นางสาวนิศามาน สอนดี นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชานิเทศศาสตร์ แขนงวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และสื่อใหม่ หนึ่งในนักศึกษาที่เป็นเสมือนพี่เลี้ยงให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ เล่าถึงการมีส่วนร่วมในโครงการครั้งนี้ว่า “รู้ลึกดีมาก ๆ ค่ะ ที่มีโอกาสได้ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ร่วมโครงการฯ ถือว่าเป็นการได้ทบทวนการเรียนรู้ สร้างประสบการณ์การทำงานให้เรามากยิ่งขึ้นด้วยค่ะ เราได้มอบความรู้ และก็ได้เรียนรู้ ไปพร้อม ๆ กันค่ะ

เราปี 4 แล้วด้วย การได้ฝึกฝนออกกองบ่อย ๆ เป็นสิ่งที่ดีมากเลยคะ เพราะการเรียนรู้นี้แต่ในห้องเรียน ไม่เพียงพอจะต้องหมั่นฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดความชำนาญ เมื่อพบปัญหาเราก็สามารถแก้ปัญหาได้เหมือนเป็นการเตรียมความพร้อมให้เราก่อนเข้าสู่การทำงานจริงเลยคะ งานนี้ลุ้นป่าได้ทักษะ พวกเราก็ได้เหมือนกันคะ”

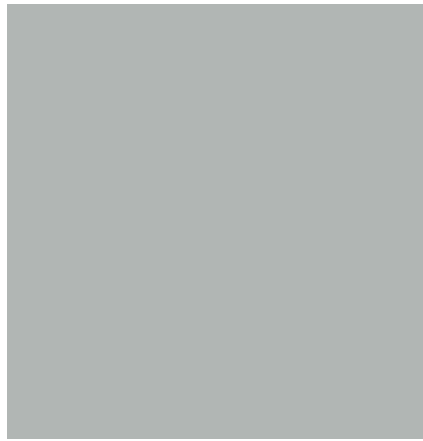


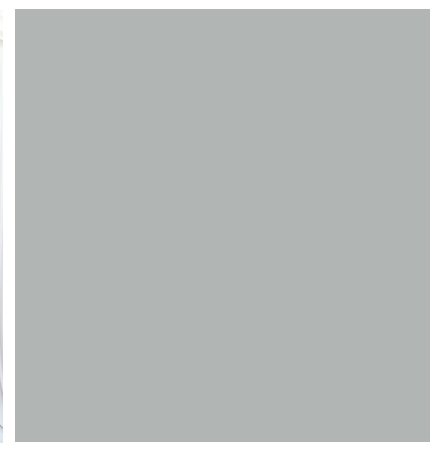
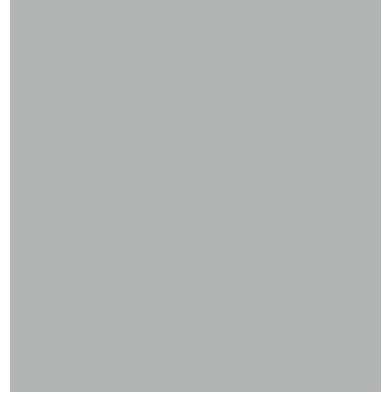


การประกวด

“ทูตจันทรากลุบุตร กลุริตา แสงดาว แสงเดือน” ประจำปีการศึกษา 2563

@ ห้องประชุม อเนกประสงค์ มรท.จันทรเกษม
เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม ที่ผ่านมา





**พรีน้อมรำลึก
เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว**

@ ห้องประชุมจันทรจักร ชั้น 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี
เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม ที่ผ่านมา





๙ กันยายน ๒๕๖๓

ครบรอบ ๙๙ ปี

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

๒ ก.ย. ๒๕๖๓

GE ขวนคุณทำดี เพื่อสังคม ครั้งที่ ๙
เวลา ๐๘.๓๐ น. (รูปแบบออนไลน์)

๙ ก.ย. ๒๕๖๓

พิธีทำบุญวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัย
เวลา ๐๘.๐๐ น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัย

๑๐ ก.ย. ๒๕๖๓

งานประชุมวิชาการการแพทย์แผนจีน
ระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๓
เวลา ๐๘.๓๐ น. (รูปแบบออนไลน์)

๒๘ ก.ย. ๒๕๖๓

พิธีเชิดชูเกียรติ “เพชรสยาม”
“บุคคลดีเด่น” และ “คนดีศรีจันทรเกษม”
ครั้งที่ ๒๖ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๓
เวลา ๐๙.๓๐ น. ณ ห้องประชุมจันทร์จรัส

๒๑ ต.ค. ๒๕๖๓

ปาฐกถาบรรยาย พันธุมเมธา ครั้งที่ ๙
โดย Professor J.N. Phukan
เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ชั้น ๕ อาคารนวัตกรรม



ปีที่ 15 ฉบับที่ 8 ประจำวันที่ 2 - 15 พฤศจิกายน 2563

จันทร์กระจ่างฟ้า
JANKAJANGFA NEWSLETTER

Life is like riding a bicycle.
To keep your balance, you must keep moving.

ชีวิตเหมือนการปั่นจักรยาน
ถ้าเราอยากจะได้ทรงตัวได้
เราก็ต้องปั่นมันอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

Cr. Albert Einstein

