



SALC interview: Poppy



ทั้งกายและจิตทุกคนในเดือนแห่งความรักและช่วงสอบที่กำลังเข้ามาถึง ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนนะครี๊ว ณั๊บบนนี้เรามาทำความรู้จักกับอีกหนึ่งวิทยากรที่มากความสามารถของกิจกรรม Let's Chat กันครี๊ว

- แนะนำตัว

สวัสดีค่ะ ชื่อ ณัฏฐา รัตนศิริวิไล ชื่อเล่นชื่อ ป๊อปปี้ ปุ่คบุ๊นกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะนิเทศศาสตร์และการบัญชี ภาคนานาชาติค่ะ

- ในฐานะเป็นวิทยากรกิจกรรม Let's Chat

ตั้งแต่ได้เข้าร่วมกิจกรรม Let's chat รู้สึกว่าได้พัฒนาตัวเองในหลายๆด้าน ทั้งการพูด การฟัง และการเป็นผู้ฟัง ปกติจากที่เป็นคนขี้อาย ไม่ค่อยกล้าพูด ก็รู้สึกมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น และยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆต่างคณะอีกด้วยค่ะ

- ประโยชน์ของการมา SALC

ได้ฝึกทักษะภาษาอังกฤษทั้งฟัง พูด อ่าน เขียนจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ SALC คิดเตรียมไว้ให้ซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย ทำให้เราไม่เบื่อที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ส่วนตัวเป็นคนที่ชอบดูหนังฝรั่งตั้งแต่เด็ก และคิดว่าการเริ่มเรียนรู้จากสิ่งที่ชอบ เป็นช่องทางที่ดีที่ช่วยฝึกภาษาของเราให้ดีขึ้นได้ค่ะ

- ภาษาอังกฤษมีความจำเป็นต่อการทำงานหรือศึกษาในอนาคต

มีความจำเป็นมากค่ะ เพราะภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางที่สามารถใช้ติดต่อสื่อสารได้กับคนทั่วโลก การรู้ภาษาอังกฤษจึงสร้างความได้เปรียบให้กับตัวเรา และช่วยเปิดโอกาสสำหรับการทำงานและการศึกษาต่อได้อย่างกว้างขวาง

- มีความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษอย่างไรบ้าง

ช่วงแรกๆก็มีเขินอายบ้างค่ะ แต่หลังจากได้มีโอกาสสนทนาสื่อสารกับชาวต่างชาติบ่อยขึ้นเนื่งเองก็มีเพื่อนรักเรียนแลกเปลี่ยนที่คณะค่อนข้างเยอะ ทำให้มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นค่ะ ส่วนตัวคิดว่า ถ้าเรามีโอกาสได้ใช้ภาษาอังกฤษบ่อยๆ ก็จะช่วยพัฒนาความมั่นใจของเราได้ค่ะ



social jet lag

โดย ผศ. ทาธิป ราชวัชกุลย์



ผู้ที่เดินทางไกลโดยเครื่องบินและต้องบินข้ามโซนเวลา (time zone) มักประสบปัญหาเรื่องเจ็ทแล็ก (jet lag) เพราะเวลาที่จุดหมายปลายทางมักจะตรงข้ามกับเวลาของสถานที่ที่มาจากมา ดังนั้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามเวลาที่เคยชินอยู่เดิมจึงถูกขัดจังหวะและทำให้ผู้นั้นมีอาการต่าง ๆ นานา เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ง่วง เชื่องซึม ปวดศีรษะ ฯลฯ

social jet lag เป็นคำที่ล้อมาจากคำว่า jet lag มีความหมายว่า ความรู้สึกอ่อนล้าเฉื่อยชา เมื่อต้องกลับไปทำงานอีกครั้งหลังจากที่หยุดพักผ่อนยาว สาเหตุหลักของ social jet lag หรืออาการที่เกี่ยวข้องกลับไปทำงานเกิดจากการที่ในช่วงที่หยุดพักผ่อนนั้น เราไม่ต้องรีบตื่นไปทำงานแต่เช้าจึงอาจนอนตื่นสาย ทำโน่นทำนี่จนคิดว่าน่าจะเข้านอน พอเป็นเช่นนั้นหลาย ๆ วันเข้าร่างกายก็เริ่มชินกับการตื่นสาย เมื่อถึงเวลาต้องกลับไปตื่นแต่เช้า เพื่อไปทำงานอีกครั้ง นาฬิกาในร่างกายจึงเกิดการรวนขึ้นมา ส่งผลให้เกิดอาการอ่อนล้า ง่วงตอนกลางวัน นอนไม่หลับตอนกลางคืนคล้ายกับคนที่มีอาการเจ็ทแล็กจากการเดินทาง มาดูประโยคตัวอย่างกันค่ะ:

- I think I am suffering from severe social jet lag. I wish I could extend my holiday for at least another week.

- ผมคิดว่าผมเกิดอาการที่เกี่ยวข้องไปทำงานอย่างแรงเสียแล้ว ผมอยากยืดวันหยุดให้ยาวต่อไปอีกอย่างน้อยหนึ่งอาทิตย์

- Those guys in the IT department seem to be slow moving today. It must have been the problem with social jet lag.

- เจ้าหน้าที่ในแผนกไอทีดูจะเอื่อย ๆ วันนี้ น่าจะเป็นเพราะเกิดอาการที่เกี่ยวข้องกลับมาทำงานหลังหยุดยาว


BENEFITS OF *English Language Learning*

A recent study titled: "The Contribution of Multilingualism to Creativity," has proven there are many benefits for the brain gained through learning an additional language. English Language Learners (ELL), as well as anyone engaging in obtaining multilingual abilities, were found to have eight mental benefits.

1. THE ABILITY TO
Communicate
IN A NEW LANGUAGE
2. THE BRAIN UNDERGOES A
CHANGE IN
Electrical activity
3. SUPERIOR
Memory
FUNCTION
4. INCREASED
Mental
FLEXIBILITY
5. INCREASED
Problem Solving
ABILITIES
6. GREATER
Comprehension
FOR HOW LANGUAGE
WORKS AND IS USED
7. PREVENTS
THE DETERIORATION
*of Brain
functioning*
OVER TIME
8. INCREASED
ABILITY IN
Digital literacy



 **Conversation Hour**
ฝึกสนทนากับอาจารย์เจ้าของภาษา

 **Let's Chat**
ฝึกสนทนาเป็นภาษาอังกฤษกับนิสิตหลักสูตรนานาชาติ

 **Pronunciation Clinic**
ฝึกออกเสียงกับอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

 **Writing Clinic**
ฝึกทักษะการเขียนภาษาอังกฤษกับอาจารย์สถาบันภาษา

 **Feel Free to Ask Teaching Assistant**
ปรึกษาการใช้ภาษาอังกฤษกับพี่ผู้ช่วยสอน (T.A.)



HIGHLIGHT
@
SALC

4 โปรแกรมดีเพื่อการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษด้วยตนเอง



★ English Discoveries

★ Burlington English

★ English 20 Interactive

★ Tell Me More



รู้คำตอบเหล่านี้หรือไม่??

ชื่อ.....
นามสกุล.....
คณะ.....
โทร.....

ส่งคำตอบภายในวันที่

25 มีนาคม 2559

ตรวจรายชื่อผู้ได้รับรางวัลได้ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ
หรือ

www.culi.chula.ac.th/salc

1. Where does Colossus come from?

- A. France B. America
C. China D. Russia

2. What is Jubilee's power?

- A. She can create explosive energy sparks
B. She has superhuman strength
C. She absorbs power

