

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

บรรลุ ศิริพานิช, ธงชัย ทวีชาชาติ, วันดี โภคกุล, นันทิกา ทวีชาชาติ, ศุภชัย ฤกษ์งาม และบริบูรณ์  
โตมานะ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ยืนยาวและแข็งแรง.

กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์, 2532.

อนันต์ ศรีโสภณ. หลักการวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช 2521.

วารสาร

ศรีจิตรา บุณนาค. ปัญหาสุขภาพและแนวความคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. แพทย  
สภาสาร 16 (กรกฎาคม 2530): 351-359.

—————. การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ผลกระทบของสุขภาพต่อบทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนา  
สังคม. แพทยสภาสาร 16 (2530): 351-368.

เอกสารอื่นๆ

คณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงาน. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2531.

จิตร ลิทธิอมร และศรีจิตรา บุณนาค. รายงานการวิจัยเรื่อง Aging Problems and  
Possible Solution in Klong Toey Slum. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทย-  
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

จิระภา สุธิพันธ์. เอกสารประกอบการสอนเรื่องภาษา. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย  
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532,

นภาพร ชโยวรรณและมาลินี วงษ์ลัทธิ. ปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทย: ผลการวิจัยเบื้องต้น.

สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544. คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุ  
แห่งชาติ. (9 กุมภาพันธ์ 2525): 1-46.

พวงสร้อย วรกุล. เอกสารประกอบการสอนเรื่องความจำ. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย  
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

## BIBLIOGRAPHY

Books

- Gleitman, Henry. Psychology (1st. ed.). W.W. Norton & Company. New York, London., 1981.
- Lidz, Theodore. The person (Revised. ed.). New York : Basic Books, Inc., 1976
- Olds Wendkos, Sally and Papalia, Diane E. Human Development (3rd. ed.). Book Company. New York., 1986.
- Pitt, Brice. Dementia. Longman Group UK Limited., 1987.
- W. Meier-Ruge, Basel. The Elderly Patient in General Practice (1st. ed.). Switzerland : S. Karger AG, P.O. Box, CH-4009., 1987.

Journal

- Anschutz, Lucy.; Camp, Cameron J.; Markley, Robert P. and Kramer, Jack J. Maintenance and Generalization of Mnemonics for Grocery shopping by older adults. Experiment Aging Research 11 (1985) : 157-160.
- Foldstein, M.F.; Foldstein, S.E.; McHugh, P.H.: Mini mental state. A Practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. Journal Psychiatry research 12 (1975) : 189-198.
- Goldstein, Gerald.; Ryan, Christopher., Turner, Samuel M., Kanagy, Marilyn., Barry, Kathleen and Kelly, Lilly. Three Methods of Memory Training for severe amnesic patients. Behavior modification 9 (1985) : 357-374.



- Robertson-Tchabo, E.A.; Hausman, C.P.; & Arenberg, D. A classical mnemonic for older learners : A trip that work!. Educational gerontology 1 (1976) : 2315-226.
- Scogin, Forrest.; Storandt, Martha and Lott, LEEANNE. Memory-Skills Training, Memory complaints, and depression in older adults. Journal of gerontology 40 (1985) : 562-568.
- Yesavage, J.A. Imaginary Pretraining and memory training in the elderly. Gerontology 29 (1983) : 271-275.
- . J.A.; Rose, T.L., & Bower, G.H. Interactive imagery and affective judgements improve face-name learning in the elderly. Journal of Gerontology 38 (1983) : 197-203.
- . J.A. Relaxation training and memory training in 39 elderly patients. American Journal Psychiatry 141 : 6 (1984) : 778-781.
- . J.A. Nonpharmacologic Treatments for memory losses with normal aging. American Journal Psychiatry 142:5 (1985) : 600-605.
- Zarit, S.H., Cole, K.D., & Guider, R.L. Memory training strategies and subjective complaints of memory in the Aged. The gerontologist 21 (1981a) : 158-164.
- . S.H. Gallagher, D. & Kramer, N. Memory training in the community Aged : Effects of depression, memory complaint, and memory performance. Educational gerontology 6 (1981b) : 11-27.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

MIMI MENTAL STATE EXAM

Patient :

Examiner :

Date :

คะแนนสูงสุด

คะแนนที่ได้

ORIENTATION

- |   |     |                                    |
|---|-----|------------------------------------|
| 1 | ( ) | บีนี่เป็นบีนี่อะไร?                |
| 1 | ( ) | กคุณนี่เป็นกคุณอะไร?               |
| 1 | ( ) | วันนี้วันที่เท่าไร?                |
| 1 | ( ) | วันนี้เป็นวันอะไร?                 |
| 1 | ( ) | เดือนนี้เป็นเดือนอะไร              |
| 1 | ( ) | บอกชื่อประเทศที่เราอยู่            |
| 1 | ( ) | บอกชื่อจังหวัดที่เราอยู่           |
| 1 | ( ) | บอกชื่ออำเภอที่เราอยู่             |
| 1 | ( ) | สถานสงเคราะห์ที่เราอยู่ชื่อว่าอะไร |
| 1 | ( ) | ตึกที่เราอยู่ขณะนี้ชื่อตึกอะไร     |

REGISTRATION

- 3 ( ) บอกชื่อของ 3 สิ่ง : พุดห่างกันครั้งละ 1 วินาที (ตัวอย่างเช่น : แวนตา, แก้ว, วิทยุ) แล้วให้ผู้ถูกทดสอบบอกชื่อของทั้ง 3 สิ่ง ที่ผู้ทดสอบบอกไป ให้ 1 คะแนนในแต่ละคำตอบที่ตอบถูก
- หมายเหตุ : หลังจากให้คะแนนแล้ว ให้บอกซ้ำจนผู้ถูกทดสอบจำได้ทั้ง 3 อย่าง

ATTENTION AND CALCULATION

- 5 ( ) (ทำซ้ำได้ 7 ครั้ง) ให้ 1 คะแนนในแต่ละคำ  
ตอบที่ตอบถูก ให้หยุดทำเมื่อตอบได้ถูกต้องทั้ง 5  
ตัวอักษร ให้สะกตคำว่า "สวยงาม" ถอยหลัง

RECALL

- 3 ( ) ถามชื่อของ 3 สิ่ง ที่เคยบอกมาแล้วในตอนต้น  
ให้ 1 คะแนนในแต่ละคำตอบที่ตอบถูก

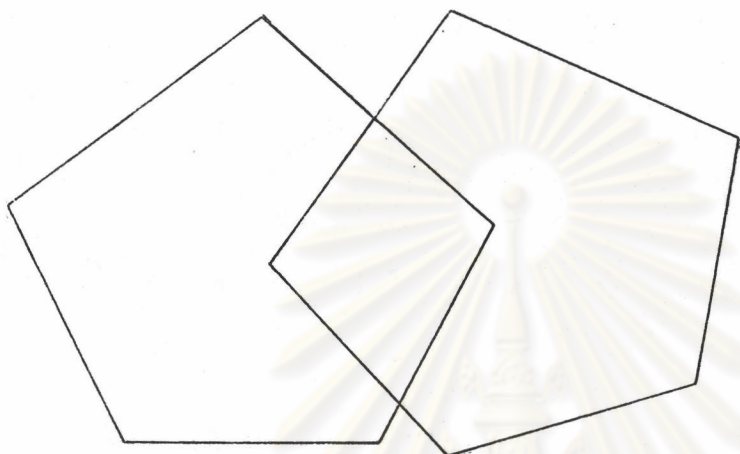
LANGUAGE

- 2 ( ) ชี้ไปที่ดินสอและนาฬิกา แล้วให้ผู้ถูกทดสอบบอก  
ชื่อของตามและผู้ทดสอบชี้ให้ดู ให้ 1 คะแนน  
ในแต่ละคำตอบที่ตอบถูก
- 1 ( ) ให้พูดตาม "เรีอรบ หลวง บล่อง เหลือง"
- 3 ( ) ทำตามคำสั่งต่อไปนี้ 3 ลำดับ :-  
หยิบกระดาษด้วยมือขวา, พับครึ่ง, แล้ววาง  
ลงบนพื้น"
- 1 ( ) อ่านประโยคต่อไปนี้และปฏิบัติตาม  
"หลับตาทั้ง 2 ข้าง"
- 1 ( ) ให้ผู้ถูกทดสอบเขียนประโยคด้วยตัวเอง (ประโยค  
ควรจะประกอบด้วย ประธาน,กริยา,กรรม  
และอ่านแล้วได้ใจความ ถึงจะสะกตผิดไปบ้าง  
แต่ก็ให้คะแนน)



1 ( )

ให้เขียนภาพต่อไปนี้โดยการลากเส้นทับภาพเดิม  
 ให้ 1 คะแนน ถ้าทุกด้านและทุกมุมยังคงรูปเดิม  
 และถ้าด้านที่ตัดกันยังเป็นรูปสี่เหลี่ยม



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนสูงสุดที่ได้ = 30 คะแนน  
 คะแนนรวมทั้งหมด = คะแนน

ภาคผนวก ข.  
แบบฝึกความจำ

1. แบบฝึกการบอกชื่อดอกไม้และพันธุ์ไม้ต่างๆ : คุณจำดอกไม้ตามรูปภาพที่เห็นนี้ได้หรือเปล่า



- คำตอบ : 1. ดอกทานตะวัน      2. ดอกบัว      3. ดอกตะแบก  
 4. ดอกพุทธรักษา      5. ดอกรัก      6. ดอกพุทธรักษา

2. เกมส้โครงสร้างคำ

เกมนี้มีวัตถุประสงค์ในการให้ค้นหาคำที่มีโครงสร้างของพยัญชนะคล้ายกัน

เช่น รุม, ราม, แรมรา, ราม

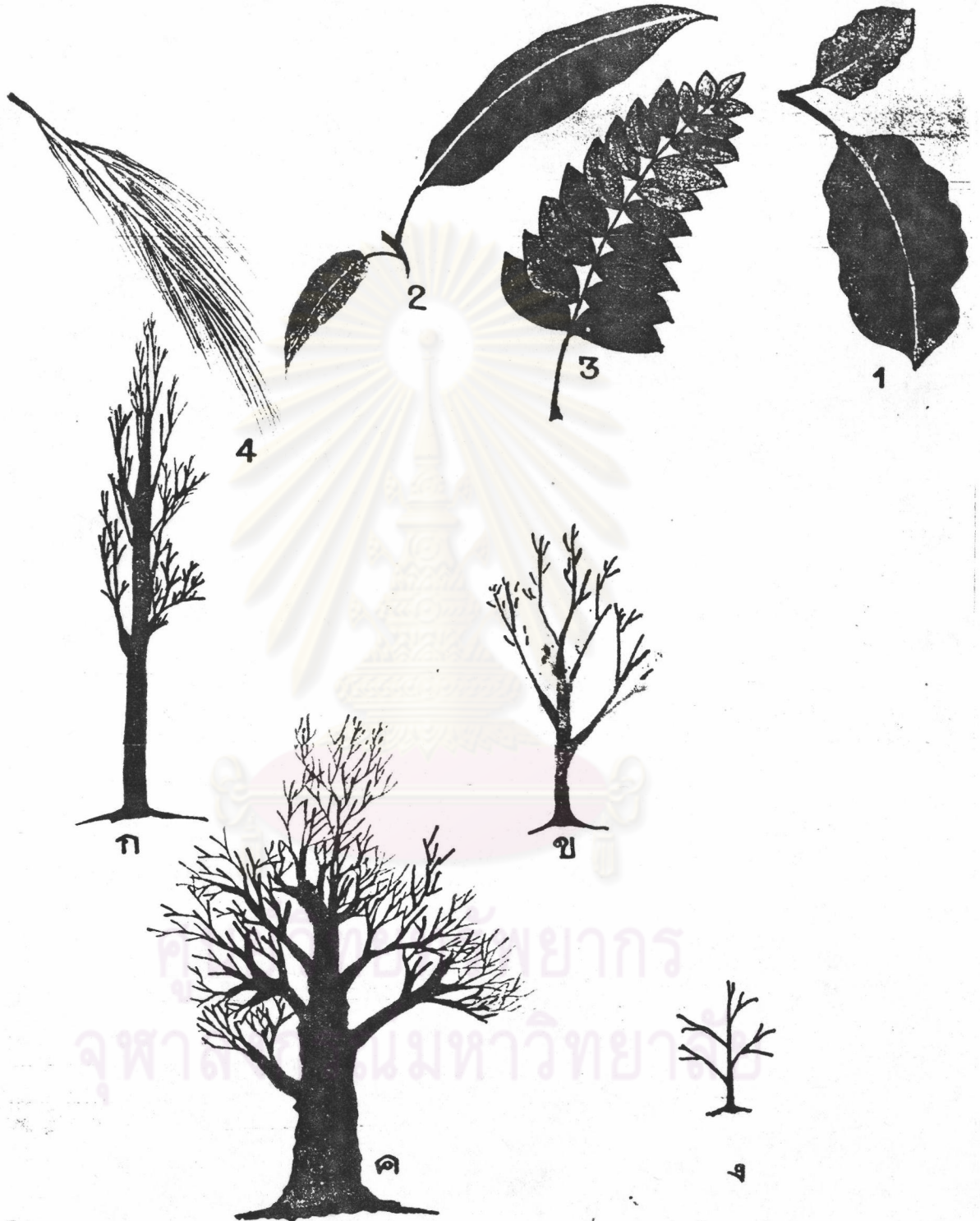
การเล่นผู้ร่วมกลุ่มต้องสร้างคำตามที่กำหนดตัวพยัญชนะไว้ โดยไม่ต้องสลับที่พยัญชนะ แต่สามารถใช้สระอะไรก็ได้ในการสร้างคำ

ตัวอย่างเช่น : สร้างคำจากพยัญชนะ "ร กับ ม" โดยใช้สระอะไรก็ได้

คำตอบคือ รุม, แรม, ราม, ราม, รีม, รอมหอม



3. แบบฝึกหัดการจับคู่จากรูปภาพ



จากภาพแสดงให้เห็นถึงต้นไม้ผลัดใบ 4 ชนิด คือ (1 = ต้นมะเขือ 2 = ต้นมะม่วง 3 = ต้นมะยม 4 = ต้นสน) และใบของต้นไม้แต่ละต้น ให้จับคู่ใบไม้กับต้นไม้แต่ละต้น

คำตอบ : 1/ง, 2/ค, 3/ข, 4/ก

## 4. แบบฝึกหัดหาคำ

บอกคำนาม 4 คำ ให้ผู้ร่วมกลุ่มทราบและให้หากริยาซึ่ง เป็นคำที่สามารถใช้กับคำถามได้ ทั้ง 4 คำ และแสดงความหมายได้อย่าง เป็นที่รู้จักกันทั่วไป

ตัวอย่าง : ขนมห้าง, รูปภาพ, ข้าวโพด, มุม

กริยาอะไรที่สามารถใช้ได้กับคำนามทุกคำข้างบนนี้

คำตอบ : "ตัด"

แบบฝึกหัดหาคำกริยาให้สอดคล้องกับคำนาม

กริยาอะไรที่สามารถใช้กับคำต่อไปนี้ได้ทุกคำ

1 บลา	ลูกเต๋า	กล้วยแขก	ผ้าบังสกุล	/ทอด
2 เสื้อ	พรม	ผ้า	กระเบื้อง	/ปู
3 ประตุ	หน้าต่าง	หนังสือ	ไฟฟ้า	/ปิด, เปิด

## 5. แบบฝึกหัดที่ใช้สมาธิช่วยความจำ

(Concentration exercise involving oscillating association)

ในขณะที่ฉันยังเป็นหนุ่มสาว ฉันสดชื่นเขียวขจี

เมื่อฉันมีรางวัล ความสนใจของฉันเริ่มแย่งลง

ต่อมาฉันก็เริ่มมีสีทอง

และจำเป็นต้องถูกเก็บเกี่ยวเมื่อแก่เต็มที่

สำหรับฉันก็เหมือนกับเขา ถูกเพาะปลูกขึ้นมาและถูกนำมาผลิต

วันหนึ่ง เมื่อฉันได้เผชิญกับคมมีด

ฉันถูกตัดและบด

พวกเขาไม่และชายฉันเป็นแป้ง

คำตอบ : ข้าวสาลีหรือแป้งหมี่



แบบฝึกหัดหาความสัมพันธ์ระหว่างคำถามและคำตอบ

(Free association exercise) :

1. หาชื่อผู้หญิง ที่เริ่มต้นด้วย "ส"

คำตอบ : สาลี, สุนิสา, สนธยา, สาวตรี ฯลฯ

2. บอกชื่อต้นไม้ที่มีดอกสีขาว

คำตอบ : ดอกมะลิ, ดอกพุด, ดอกแก้ว, ดอกชอนกลิ่น, ดอกโมกซ์

3. บอกชื่อจังหวัดที่มีพยางค์เดียวที่คุณนึกได้

คำตอบ : เลย, ครง, แพร่, น่าน, ตาก, ตราด

(Association exercises directed at a particular point-logic.)

กรรมการผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง มีความจำเป็นที่จะต้องขึ้นเครื่องบินไปประชุมที่ต่างประเทศ เขาได้เตรียมข้าวของใส่รถเพื่อจะ ไปสนามบิน ยามก็วิ่งมาด้วยท่าที่ตื่นเต้น และบอกว่า "คุณครับ! อย่าไปเลย เมื่อคืนที่แล้วผมฝันว่ามีคนแอบเอาระเบิดไปวางบนเครื่องบินที่คุณกำลังจะขึ้นไป และคุณจะได้แก่ความตายจากการที่เครื่องบินตก! "กรรมการผู้จัดการบริษัทก็เปลี่ยนเที่ยวบินใหม่ จัดการธุระเสร็จเรียบร้อย และต่อมาเขาก็ทราบว่าเครื่องบินที่เขาจองที่นั่ง ไว้ก่อนนั้นตกจริงๆ เมื่อเขากลับถึงบ้าน ก็เรียกยามคนนั้นมาและบอกว่า "ที่คุณบอกเหตุการณ์ล่วงหน้าจากความฝันนั้นมันเกิดขึ้นจริง ๆ นี่เป็นรางวัล 1 หมื่นบาท และฉันก็กำลังจะให้คุณออกจากงานด้วย"

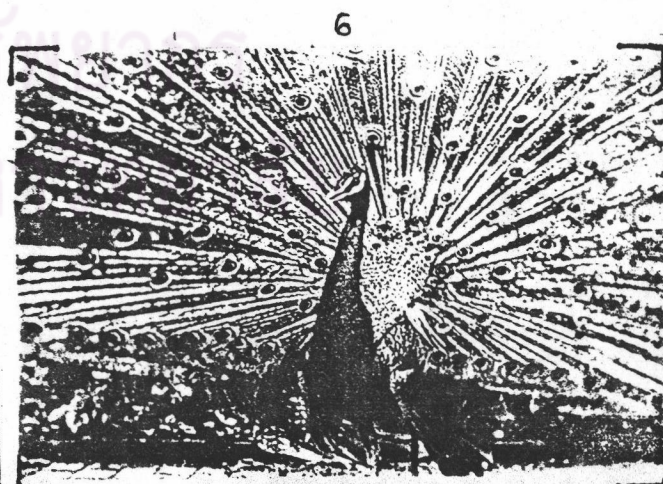
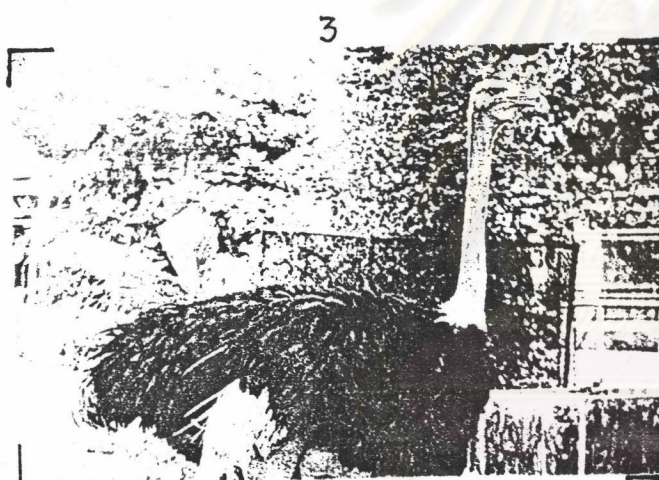
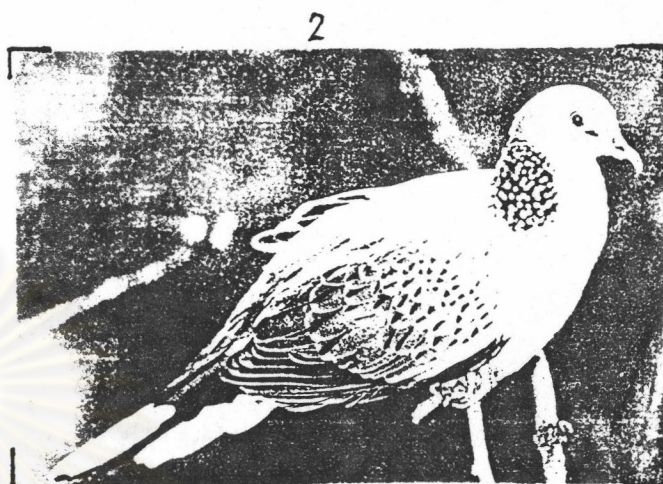
คำถาม : ทำไมยามจึงถูกไล่ออกจากงานทั้ง ๆ ที่เขาช่วยชีวิตกรรมการผู้จัดการบริษัท

คำตอบ : เพราะยามหลับในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งไม่ควรทำ ความเสียหายจากเครื่องบินตกไม่ได้เป็นเรื่องสำคัญเท่ากับการหลับในหน้าที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



6. แบบฝึกหัดให้จำนกจากภาพ



คำตอบ 1. นกเอี้ยง

2. นกเขา

3. นกกระจอกเทศ

4. นกกระยาง

5. นกกาเห่า

6. นกยูง



## 7. แบบฝึกหัดการค้นหาคำที่ยาก

ข้อกำหนดของแบบฝึกหัด

เราจะให้คำที่มีตัวอักษร 4-10 ตัว, คำที่ให้อย่างพิจารณา, โดยพยายามผสมตัวอักษรที่มีอยู่ในคำนั้นให้เป็นคำใหม่ขึ้นมา เป็นเรื่องน่าประหลาดที่เราจะพบคำต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ในคำที่กำหนดให้

ตัวอย่าง : "สวยงาม"

คำตอบ : สวม, งาม, สาม, ยาม, สม, มาย, ยวง, ยาง, ยม, วง

ต่อคำสร้อยต่อไปนี้ :

ตัวอย่าง : ญาติ.....(พี่น้อง), บ้าน.....(เรือน), ถนน.....(หนทาง)

ราคา.....(ค่าจ้าง), ชนม.....(นมเนย)

วิธีช่วยความจำ

เป็นการช่วยให้จำได้ เราสามารถสร้างวิธีช่วยจำโดยใช้วลีหรือโคลงกลอน ใช้อักษรตัวแรกของแต่ละคำเป็นหลัก อาจเป็นชื่อสิ่งของ เหตุการณ์หรือบุคคลที่เราพยายามจำ วิธีช่วยจำเป็นที่รู้จักกันดี เช่น การท่องจำคำที่ใช้ "บัน"

บันดาลลงบันได

บันทึทำให้คงดี

บันเรื่งบันเทื่งมี

เสียงบันลือลั่นสนั่นดัง

บันโดยบันโยให้

บันเหินโบจากรวงรัง

บันทึกถึงความหลัง

บันเดินนั่งนอนบันดล

## 8. แบบฝึกหัดช่วยให้ความจำและการเรียนรู้ดีขึ้น

คำถามเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป

คำถาม : นายกรัฐมนตรีคนปัจจุบันชื่ออะไร

คำตอบ : พลตรี ชชาติชาย ชุณหะวัณ (เปลี่ยนตามยุคสมัยปัจจุบัน)

คำถาม : จังหวัดไหนของประเทศไทยที่มีประชาชนอยู่กันหนาแน่นที่สุด

คำตอบ : กรุงเทพฯ

คำถาม : ผู้ว่าราชการการของกรุงเทพมหานครคนปัจจุบันชื่ออะไร

คำตอบ : พลตรี จำลอง ศรีเมือง (เปลี่ยนตามยุคสมัยปัจจุบัน)

คำถามต่อไปนี้ให้เลือกตอบว่า ถูกหรือผิด

คำถาม : มังคุดเป็นผลไม้เบลอکن่ม ถูกหรือผิด

คำตอบ : ผิด, เป็นผลไม้เบลอکنแข็ง

คำถาม : อบเชยเป็นเครื่องเทศที่ได้จากเบลอکنไม้ ถูกหรือผิด

คำตอบ : ถูก

คำถาม : บี๋ตรงกับบี๋มะ เมีย ถูกหรือผิด

คำตอบ : ..... (ตอบตามบี๋ที่ถูกต้อง )

คำถาม : เดือนพฤษภาคม มี 30 วัน ถูกหรือผิด

คำตอบ : ผิด มี 31 วัน

9. แบบฝึกหัดให้คิดอย่างมีเหตุผล, พิจารณาความสัมพันธ์กันโดยตลอดทั้ง เรื่อง

"หลังจากของเวทีดนตรีลูกทุ่งแห่งหนึ่งซึ่งมีแสงไฟริบหรี่ ดนตรีกำลังเริ่มแสดง นักแสดงทางเครื่องของวงดนตรีลูกทุ่ง ต้องใส่ถุงมือที่ทำด้วยผ้าลูกไม้ อาจเป็นสีขาว สีแดง สีชมพู เพื่อให้เข้ากับชุดที่ใส่ ขณะเดียวกันโฆษกก็ประกาศให้ทางเครื่องออกมาเต้นประกอบเพลง ทางเครื่องคนนั้นจึงต้องเสีงหยิบถุงมือจากกองถุงมือมาใส่ภายใต้ห้องแต่งตัวที่มิดนั้น"

คำถาม : นักแสดงทางเครื่องคนนั้นสามารถหยิบถุงมือที่มีสีเดียวกันทั้งคู่ มาใส่ได้อย่างไร

คำตอบ : นักแสดงทางเครื่องคนนั้นใช้วิธีผูกถุงมือสีเดียวกันไว้คู่กัน จึงหยิบมาใส่ไม่ผิดคู่

และ เป็นสีเดียวกัน

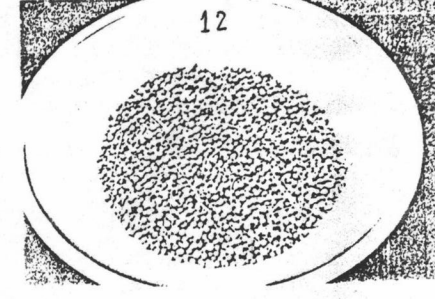
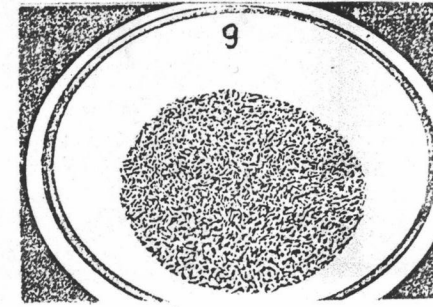
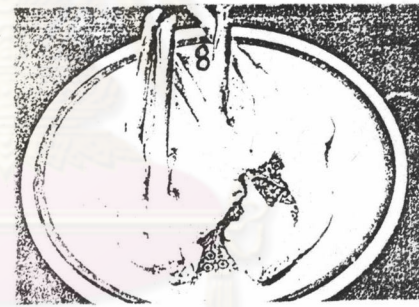
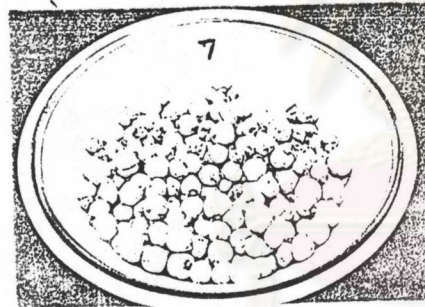
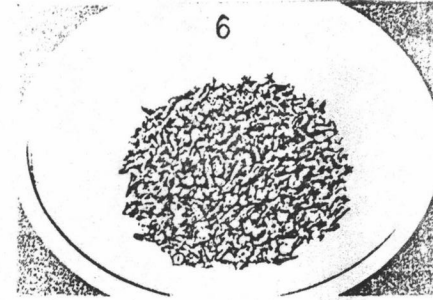
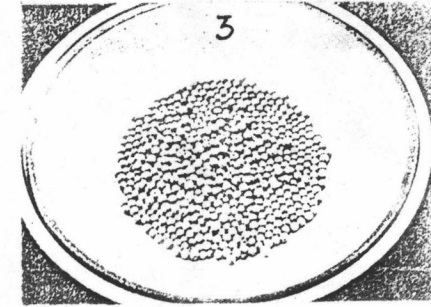
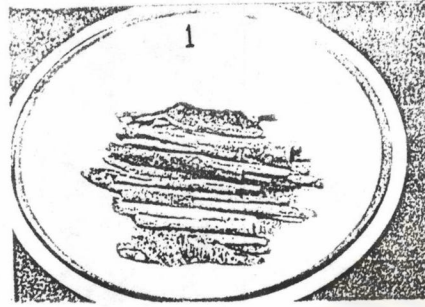
ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## 10. แบบฝึกหัดจำภาพ

ให้บอกชื่อเครื่องเทศต่างๆ  
 ที่เห็นจากรูปภาพ และบอก  
 ถึงประโยชน์ว่าใช้ทำอะไร  
 ได้บ้าง

1. อบเชย: เครื่องแกง
2. ตะไคร้: เครื่องแกง
3. พริกไทย: เครื่องแกง
4. ลูกจันทน์เทศ: เครื่องแกง, บรุงยา
5. พริกขี้หนู: เครื่องแกง
6. กานพลู : เครื่องแกง, บรุงยา
7. กระวาน: เครื่องแกง, บรุงยา
8. ขิง : เครื่องแกง
9. ยี่หระ : เครื่องแกง
10. ดีปรี : บรุงยา
11. กระเพรา: เครื่องแกง
12. ลูกผักชี: เครื่องแกง





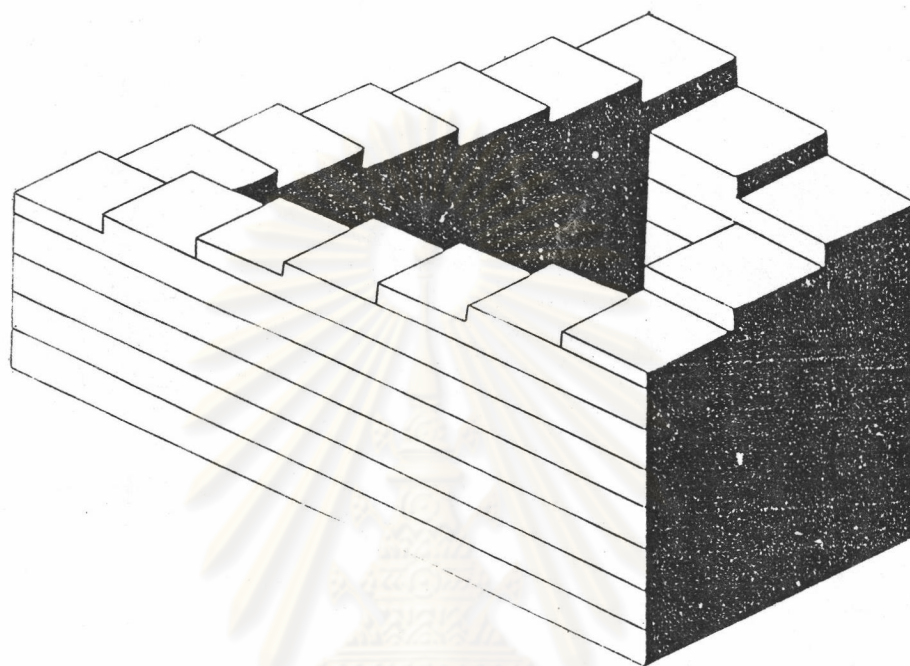
## 11. แบบฝึกหัดสร้างประโยค

สร้างประโยคด้วยคำ 3 คำ : คน, บ้าน, ถนน" ให้ได้ใจความสมบูรณ์

## 12. แบบฝึกหัด "หัดแปลภาพ"



มองดูรูปภาพและพิจารณาให้ถี่ ว่าเห็นรูปผู้หญิงสาวหันหน้าด้านข้าง, หรือเห็น  
ผู้หญิงชราที่มีผ้าคลุมศีรษะอยู่?



ภาพนี้สมมติว่าเป็นบันได คุณทราบหรือไม่ว่า ทางไหนเป็นทางขึ้นหรือทางลง เริ่มจากจุดไหนไปจุดไหน? ไม่มีคำตอบสำหรับคำถามนี้เพราะภาพนี้เป็นภาพที่วาดจากสัดส่วนไม่มีในความเป็นจริง ไม่ได้เป็นภาพขั้นบันได

13. การฝึกความจำโดยให้ตอบคำถามและบอกความหมายของคำตอบแบบ Multiple-choice  
ด้วย

- สัตว์บางชนิดมี 6 ขา, บางชนิดมี 8 ขา และบางชนิดมี 10 ขา สัตว์ต่อไปนี้ สัตว์อะไร  
ที่มี 10 ขา

(1) แมงมุม

(2) บู

(3) แมลง

คำตอบ : (2) บู

บูมี 10 ขา, แมงมุมมี 8 ขา, แมลงมี 6 ขา

- ชั้นที่ใช้ใส่ข้าวเวลาไปทำบุญตักบาตรมีลักษณะคล้ายทองเหลืองเรียกว่าอะไร

(1) ชั้นสาคร

(2) ชั้นลงรักปิดทอง

(3) ชั้นลงหิน

คำตอบ : (3) ชั้นลงหิน ทำจากทองเหลืองแล้วใช้คนตีจนเป็นรูปชั้น

- คำที่มีความหมายมากกว่า 1 ความหมาย

ส่วนของแขนนับตั้งแต่ข้อพับกึ่งกลางลงไปถึงปลายนิ้วกลาง

มาตรวัดของไทยแต่โบราณเท่ากับสองคืบ

คำตอบ : คอก

ภาษาสำหรับตักน้ำ

ทำให้ตั้งทำให้แน่น

อาการที่ไก่หรือนกบางชนิดร้อง

นำหัวเราะ

คำตอบ : ชั้น

หินแข็งใส

ชื่อนกชนิดหนึ่ง

ชื่อต้นไม้ชนิดหนึ่ง

ภาษาใสน้ำ

คำตอบ : แก้ว



## 14. แบบฝึกหัดการฝึกเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป

คนส่วนใหญ่ในเขตภาคกลางประกอบอาชีพอะไร

คำตอบ : ทำนา ทำสวน

วันขึ้นปีใหม่ของไทยในสมัยก่อนตรงกับวันอะไร

คำตอบ 9: วันสงกรานต์ (13 เมษายนของทุกปี)

วันวิสาขบูชาตรงกับวันขึ้นกี่ค่ำ เดือนอะไร

คำตอบ : วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6

วันลอยกระทงตรงกับวันขึ้นกี่ค่ำ เดือนอะไร

คำตอบ : วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12

จงบอกส่วนต่าง ๆ ของต้นกล้วยว่าใช้ทำอะไรได้บ้าง

ลำต้น : ทำอาหารเลี้ยงสัตว์

ใบตอง : ห่อขนม

ปลี : ทำกับข้าว

ผล : ทำขนม เป็นอาหาร

## 15. แบบฝึกหัดและเกมส์ที่ให้ผู้เล่นร่วมฝึกความจำเป็นผู้คิดขึ้น เช่น

ปริศนา : อะไรเอ่ย สุกไม่หอม งอมไม่หล่น แห้งคาต้น คนกินได้

คำตอบ : ข้าวโพด

ปริศนา : อะไรเอ่ย ชื่อมาลีดำ นำไปใช้กลายเป็นสีแดง พอสิ้นแรง กลายเป็นสีเทา

ต้องเอาใบทิ้ง

คำตอบ : ถ่าน

## ประวัติผู้เขียน

นางสาว มยุรี กลับังษ์ เกิดวันที่ 20 พฤศจิกายน 2500 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา ในปีการศึกษา 2521 เริ่มรับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 3 ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เคยเข้ารับการอบรมวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช ที่วิทยาลัยพยาบาลศรีธัญญา หลักสูตร 10 เดือน เมื่อปีพ.ศ.2527 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย