

ข่าวรอบวัดบางแสน

วัดพระกุมารบังเกิด (Church of Nativity) (ต่อ)

วัดนี้เป็นวัดขนาดใหญ่ มีรูปทรงเป็นกางเขน ยาว 53.9 เมตร กว้าง 26.2 เมตร ภายในวัดแบ่งเป็น 5 ช่อง โดยเสาหิน 4 แถว บนเสามีภาพวาดของอัครสาวกและเหตุการณ์ต่างๆ



ที่พื้นตรงช่องกลาง มีหลุมขุดลึกลงไปเห็นพื้นวัดเดิมที่ปูด้วยโมเสกสมัยไบเซนไทน์ ที่ผนังบางส่วน ยังมีภาพโมเสกดั้งเดิมเหลืออยู่บ้าง ในศตวรรษที่ 7 ที่กองทัพบุกมาที่วัดนี้ พวกเขาเห็นภาพโมเสกบนผนังเป็นภาพกษัตริย์ 3 องค์แต่งกายเป็นอาหรับเปอร์เซีย จึงไม่ได้ทำลายวัดนี้ สองข้างของพระแท่นกลางวัด มีบันไดสองด้านลงไปยังถ้ำ ที่เชื่อว่าเป็นถ้ำที่พระกุมารบังเกิด



ถ้ำมีรูปเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 3.15 เมตร ยาว 12.3 เมตร ได้รับแสงสว่างจากตะเกียง 53 ดวง

(19 ดวง เป็นของนิกายจารีตลาติน ที่เหลือเป็นของจารีตออร์ทอด็อกซ์)

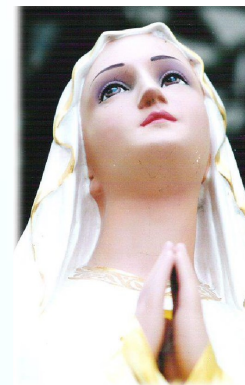
ใต้พระแท่นผนังเป็นครึ่งวงกลม พื้นปูด้วยหินอ่อนสีขาว และบนพื้นมีดาวเงิน 14 แฉกประดับอยู่ พร้อมด้วยตัวอักษร

ภาษาลาตินว่า HIC DE VIRGINE MARIA JESUS CHRISTUS NATUS EST. 1717.

แปลเป็นไทยว่า "ที่นี่ พระเยซูคริสต์เจ้าทรงบังเกิดจากพระนางพรหมจารีมารีย์"

มีตะเกียงระย้าจุดอยู่เหนือดาว 15 ดวง (เป็นของจารีตกรีก 6 ดวง อาร์เมเนียน 5 ดวง และของจารีตลาติน 4 ดวง)

ถัดจากพระแท่นพระกุมารบังเกิด มีพระแท่นอีกแห่งหนึ่งที่อยู่ทิศแต่นักปราชญ์ 3 คน เดินทางมาจากทิศตะวันออก โดยอาศัยดาวเพื่อมาเฝ้าพระกุมาร



สารวัด <http://www.bangsaenchurch.org>

วัดแม่พระเมืองลูร์ด

<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 24 ฉบับที่ 1196 วันอาทิตย์ที่ 7 มกราคม 2561/2018



"เยรูซาเล็มเอ๋ย จงลุกขึ้นเถิด จงฉายแสงเจิดจ้า เพราะ ความสว่างของเจ้ามาแล้ว"

ข้อคิด



พระเจ้าทรงเผยแสดงพระองค์อย่างต่อเนื่อง เพราะนั่นคือพระประสงค์ของพระองค์ เพื่อให้ทุกคนที่รับรู้และเข้าถึงพระองค์จะได้รับความรักและความรอดที่พระองค์ทรงสัญญา และเมื่อพระเยซูเจ้าเสด็จมาบังเกิดเป็นมนุษย์ การเผยแสดงของพระเจ้าก็สมบูรณ์และเป็นรูปธรรม พระเยซูเจ้าทรงเผยให้มนุษย์รู้ว่าพระเจ้าทรงเป็นใครด้วยความเป็นมนุษย์ของพระองค์ ด้วยการกระทำและด้วยพระวาจาของพระองค์ ไม่เพียงแก่ชนชาติอิสราเอล แต่แก่ชนทุกชาติ พร้อมกันนั้น พระองค์ทรงประสงค์ให้ศิษย์ของพระองค์สานต่อการเผยแสดงนี้เพื่อให้ทุกคนได้รับรู้และร่วมรับมรดกของพระเจ้าและข่าวดีของพระเยซูเจ้าตั้งที่นักบุญเปาโลยืนยันไว้



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันจันทร์ที่ 8 ม.ค.18	ฉลองพระเยซูเจ้าทรงรับพิธีล้าง
วันศุกร์ที่ 12 ม.ค.18	ระลึกถึง บุญราศีนิโคลาส บุญเกิด กฤษบำรุง พระสงฆ์และมรณสักขี
วันเสาร์ที่ 13 ม.ค.18	ระลึกถึง น.ฮีลารี พระสังฆราชและนักปราชญ์
วันอาทิตย์ที่ 14 ม.ค. 18	สัปดาห์ที่ 2 เทศกาลธรรมดา

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 2 ดอกไม้ ต้นไม้ และพืช

โคลัมไบน์ (Columbine) มีรูปร่างคล้ายนกพิราบขาวจึงใช้เป็นสัญลักษณ์ของพระจิตเจ้า ชื่อโคลัมไบน์เองมาจากภาษาลาตินว่า "โกลุมบา" มีความหมายว่านกพิราบ ดอกโคลัมไบน์ 7 ดอกบนกิ่งเดียวกันเป็นสัญลักษณ์ขอพระคุณ 7 ประการของพระจิตเจ้า ตามคำพยากรณ์ของอิสยาห์ 11:2 ว่า "พระวิญญาณของพระเจ้าจะสถิตบนเขาผู้นั้นได้แก่วิญญาณแห่งปัญญาและความเข้าใจ วิญญาณแห่งการวินิจฉัยและอนุภาพ วิญญาณแห่งความรู้และความยำเกรงแห่งพระเจ้า"



ข้อคิดสะกิดใจ

ดีชั่ว ฉลาดโง่

ทำอะไรดี ใช้สมอง คิดตรองทั่ว
ได้สิ่งดี สุขสบาย หรือลำเค็ญ
โง่ไม่เป็น ท่านว่า เป็นใหญ่ยาก
ทำโง่บ้าง บางคราว เขาเชื่อใจ

ดีหรือชั่ว ให้ได้รู้ ผู้มองเห็น
ดีที่เห็น ก็เพราะ ความเป็นไป
ถ้าโง่มาก ยากนัก จักเป็นใหญ่
ความเป็นใหญ่ มิไร้ โอกาสเอย

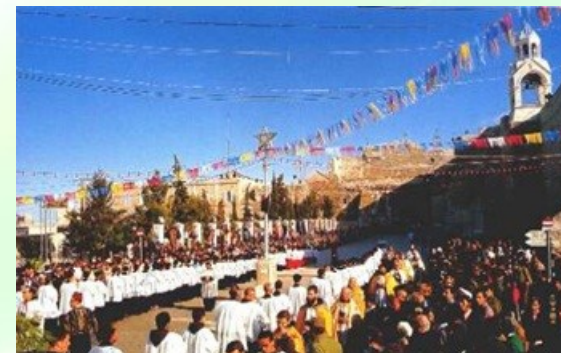
ข่าวรอบวัดบางแสน

วัดพระกุมารบังเกิด (Church of Nativity)

ณ ใจกลางเมืองเบธเลเฮม มีวัดพระกุมารบังเกิด (Church of Nativity) อยู่ใกล้กับสุเหร่า วัดนี้สร้างบนถ้ำซึ่งเชื่อกันมาตั้งแต่แรกเริ่มว่า เป็นสถานที่บังเกิดของพระเยซูคริสต์ และคงเป็นวัดที่เก่าแก่ที่สุดในโลกก็ว่าได้ และจัดว่าเป็นวัดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดแห่งหนึ่งในบรรดาวัดทั้งหลาย คริสตชนนับล้านๆ คนจากทุกมุมโลกได้มาเยือนแผ่นดินศักดิ์สิทธิ์ และได้มาที่เบธเลเฮมนี้ทุกคน ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ไม่สงบเกิดขึ้นในดินแดนนี้



วัดนี้สร้างครั้งแรกในสมัยจักรพรรดิคอนสแตนติน โดยพระราชมารดาธาร์ซิเนียเฮเลนา เป็นวัดเก่าแก่ที่สุดในแผ่นดินศักดิ์สิทธิ์ที่เปิดให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่ในความดูแลของนักบวชนิกายกรีกออร์ทอด็อกซ์ จากที่จอดรถ เราเดินมายังบริเวณลานหน้าวัด เรียกว่า จัตุรัสวางหญ้า (Manger Square) ด้านหน้าวัดดูเหมือนป้อมค่าย วัดนี้ถูกล้อมด้วยอาคาร 3 แห่ง คือ กรีกออร์ทอด็อกซ์ อาร์เมเนียนออร์ทอด็อกซ์ และ นักบวชคณะฟรังซิสกัน



ลานด้านหน้าวัด เป็นจุดสำคัญที่ใช้จัดกิจกรรมฉลองพระคริสตสมภพปีละถึง 3 ครั้ง ฉลองจาริตลาติน วันที่ 24 ธันวาคม ส่วนจาริตตะวันออกของกรีกออร์ทอด็อกซ์ ฉลองวันที่ 6 มกราคม คือวันพระคริสต์แสดงองค์ต่อนักปราชญ์ 3 คน และสำหรับอาร์เมเนียนออร์ทอด็อกซ์ ฉลองวันที่ 19 มกราคม ด้านหน้า ในสมัยแรกมี 3 ประตู แต่เนื่องจากถูกข้าศึกรุกรานบ่อย สองประตูจึงถูกปิดตายด้วยกำแพง คงเหลือทางเข้าเป็นประตูแคบๆ เดียว เวลาเดินเข้าไปต้องก้มหัว จึงเรียกกันว่า ประตูนอบน้อม (Door of Humility) เดิมประตูสูงมาก แต่ก็ถูกลดลงถึงสองครั้ง เพื่อป้องกันข้าศึกขี่ม้าเข้าไปข้างใน

ประชาสัมพันธ์



1. ฉลองวัดใน เดือน มกราคม 2018 วัดพระนามเยซู ชลบุรี ในวันเสาร์ที่ 13 ม.ค. ฉลองวัด น.อันตน พนมสารคาม วันเสาร์ที่ วันเสาร์ที่ 20 ม.ค. และ ฉลองวัด น. เปาโลกลับใจ ปากน้ำระยอง ในวันเสาร์ที่ 27 ม.ค. 2018
2. เชิญพี่น้องร่วมแม่เทิดเกียรติแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ในวันพฤหัสบดีที่ 11 ม.ค. มิสซา เวลา 19.30 น. (มีพิธีอวยพรศีลมหาสนิท แก่ผู้ป่วย ทั้งร่างกาย และ จิตใจ)
3. วันนี้เป็นวันภาวนาเพื่อยุทธกรรมทูต มีการเวียนถุทานครั้งที่ 2 เพื่อนำส่งสภาสังฆราช ในโครงการส่งเสริมเยาวชนให้ประกาศข่าวดี
4. ขอเชิญผู้ที่เก็บสะสมสารวัดของปี 2560 / 2017 ได้รวบรวมและเรียงตามลำดับ พร้อมทั้งระบุว่าขาดฉบับใดบ้าง และนำส่งทางวัด ซึ่งจะจัดเข้าเล่มและเย็บให้
5. ครอบครัวใดมีเยาวชนหรือผู้ใหญ่ ที่มีความประสงค์จะเรียนคำสอนเพื่อเตรียมล้างบาป โปรดกรอกใบสมัครที่โต๊ะด้านหลังทางออกวัด เพื่อจะได้นัดเรียนคำสอนในเวลาอันควร
6. อาทิตย์นี้เป็นสัปดาห์สุดท้ายของเทศกาลคริสตสมภพ ขอเชิญพี่น้องมาร่วมคาราวะ พระกุมารเยซู หลังจากนั้นทางวัดจะทำการจัดเก็บถ้ำพระกุมาร



อาทิตย์ชวนคิด

รักพระเจ้าสุดดวงใจ

มีสองสิ่งที่พระเยซูเจ้าทรงเน้นแก่เรา ในฐานะผู้ที่ติดตามพระองค์คือ **ประการแรกเราต้องรักพระเจ้าสุดดวงใจ** และพร้อมที่จะหันหลังให้กับบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคในการติดตามพระองค์ **ประการที่สองเราต้องพร้อมที่จะแบกกางเขนติดตามพระองค์** โดยยอมรับความทุกข์ ยากลำบากในชีวิตของเราเพื่อปฏิบัติตามพระประสงค์ของพระเจ้า และบนหนทางกางเขนแห่งความรักต่อพระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ จะนำเราไปสู่สิริมงคลแห่งการกลับคืนชีพและชีวิตนิรันดร์ในพระเยซูคริสตเจ้าองค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โทร. 0-3874-5216
วันอาทิตย์ พิธีบูชาขอบพระคุณ ภาษาอังกฤษ เวลา 09.00 น. และ ภาษาไทย 10.30 น.
วันศุกร์ต้นเดือน วันเสาร์ นพวารแม่พระนางจนาเคราะหฺ์ และพิธีบูชาขอบพระคุณ เวลา 19.30 น.

ทุกวันที่ 11 ของเดือน เวลาทุ่ครั้ง ขอเชิญร่วมแม่เทิดเกียรติแม่พระที่วัดบางแสน

คุณพ่อเจ้าอาวาสทักทาย



วันอาทิตย์สมโภชพระคริสตเจ้าทรงแสดงองค์ ปี B

(7 ม.ค. 18)

สวัสดี ลูก ๆ พระแม่ฯ ชุมชนวัดบางแสนที่รักทุกคน
ขอถือโอกาส "สุขสันต์วันปีใหม่ 2561/2018" ย้อนหลังให้แก่ทุก ๆ คนอีกครั้งหนึ่ง ช่วงระหว่างอาทิตย์ที่ผ่านมา พระศาสนจักรเชิญชวนให้สมโภชและฉลองวันที่สำคัญ ๆ เช่น วันสมโภชพระนาง มารีัยพระชนนีพระเจ้า ซึ่งตรงกับวันปีใหม่ วันที่ 1 มกราคม มีพี่น้องมาร่วมมิสซาขอพรพระเจ้ากันพอสมควร ประมาณเกือบ 60 คน คืนวันที่ 31 ธ.ค. พี่น้องประมาณ 30 คน มารวมทานเลี้ยง สักระยะ และร้องเพลงหน้าบริเวณวัด และก่อนเที่ยงคืน ขณะที่ก้าวเข้าสู่ปีใหม่ ทุกคนก็ทำหน้าที่แทนชุมชนฯ ขอบอกคุณพระเป็นเจ้า ร้องเพลง พระสิริรุ่งโรจน์สรรเสริญพระเป็นเจ้า และเพลงลูกขอวันทา มอบชีวิตไว้ในความดูแลของพระแม่

นอกนั้นวันพุธที่ 3 ม.ค. เป็นวันฉลองพระนามศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูเจ้า เป็นวันฉลองคณะเยซุอิต ซึ่งพวกเรารู้จักคุณพ่อในคณะหลายท่าน แต่เราไม่มีโอกาสร่วมฉลองด้วย

วันนี้เราสมโภชพระคริสตเจ้าแสดงองค์ ซึ่งพระศาสนจักรออร์โธดอกซ์ ถือเป็นวันคริสตมาสของพวกเขาคือ พวกเขาฉลองคริสตมาสกันวันนี้ ส่วนพวกเราคาทอลิกก็ถือว่า พระคริสตเจ้าเสด็จมาบนโลกนี้ มิใช่เพื่อแสดงองค์ต่อผู้ที่เป็นคริสตชนอย่างเดียวเท่านั้น แต่พระองค์ทรงแสดงองค์ต่อมวลมนุษยทุกคน พระองค์เสด็จมารับสภาพมนุษย์ เพื่อไถ่กู้มวลมนุษยทุกชาติ ทุกศาสนา วันสมโภชนี้จึงมีมิติของความสำนึก ที่จะต้องกระทำหน้าที่ออกไปประกาศข่าวดีแก่พี่น้องต่างความเชื่อ และนำเขาให้มารู้จักพระคริสตเจ้าด้วย

เทศกาลพระคริสตสมภพปีนี้จบลง ณ วันสมโภชนี้เอง อาทิตย์ต่อไปเราจะเข้าสู่เทศกาลธรรมดา ปี B ซึ่งจะเป็นสัปดาห์ที่ 2 แล้ว

ขอ "สุขสันต์วันพระคริสตสมภพ" แก่พี่น้องทุกคนอีกครั้งหนึ่ง

ด้วยความปรารถนาดี

คุณพ่อเจ้าอาวาส

ประกาศเพิ่มเติม

อาทิตย์หน้าจะมีการเข้าเสียบของพระสงฆ์มิสซังจันทบุรีระหว่างวันที่ 8-11 มกราคม ขอคำภาวนาจากพี่น้องด้วย



นิทาน ความคิด คดีสอนใจ

ก้นเหว

โลกรู้จัก เจ. เค. โรว์ลิง ในฐานะนักเขียนซึ่งเขียนหนังสือขายดี เป็นนักประพันธ์รายที่สุดในโลก จากผลงานชุด แฮร์รี่ พ็อตเตอร์ แต่ไม่ค่อยมีคนรู้ว่ากว่าจะมาถึงวันนี้ เธอต้องผ่านประสบการณ์ของความล้มเหลวมามากเพียงใด เจ. เค. โรว์ลิง กล่าวปาฐกถาในวันรับปริญญา ของนักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในปี ค.ศ. 2008 ยืนยันว่าความสำเร็จของเธอทั้งหมดนี้ถือกำเนิดมาจากความล้มเหลว! ตอนที่เธอเรียนวิชาภาษาศาสตร์ อยากรเขียนนวนิยาย พ่อแม่ก็ไม่เห็นด้วย ในวัยนั้นเธอไม่กลัวความจน แต่กลัวความล้มเหลว เธอใช้เวลาส่วนมากในมหาวิทยาลัยในร้านกาแฟ เขียนเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยเข้าห้องเรียน ขณะที่การสอบเป็นมาตรฐานวัดความสำเร็จ แต่ละเธอสอบผ่าน แต่หากวัดด้วยมาตรฐานของสังคมโลก สิ่งต่างๆ ที่เธอทำเรียกว่า 'ความล้มเหลว' อย่างแน่นอน ล้มเหลวในชีวิตแต่งงาน ตกงาน เลี้ยงลูกตัวคนเดียว และยากจน ชีวิตช่วงนั้นมีมดมน ไม่สนุกอย่างยิ่ง กระนั้นความล้มเหลวก็มีประโยชน์ของมัน เธอบอกว่า มันทำให้เรารู้ว่าอะไรเป็นสิ่งจำเป็น อะไรไม่จำเป็นต่อชีวิต มันทำให้เธอเหลือทางเดินเดียวคือทุ่มพลังงานทั้งหมดที่มีไปในทิศทางที่ต้องการอย่างยิ่ง ในกรณีของเธอคือการเขียนหนังสือ หากเธอประสบความสำเร็จในด้านอื่นแล้ว โอกาสที่เธอจะมาเขียนหนังสือตามใจฝันคงน้อย จุดนี้เองที่ทำให้เธอเป็นอิสระ! เพราะประสบจุดต่ำสุดที่ก้นเหวแล้ว และยังไม่ตาย ยังมีลูกสาว ยังมีเครื่องพิมพ์ดีด ยังมีความคิดสร้างสรรค์ในหัว ดังนั้นจุดต่ำสุดกลายเป็นฐานในการสร้างชีวิตใหม่



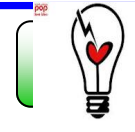
เจ. เค. โรว์ลิง เล่าว่า ความล้มเหลวทำให้รู้สึกความมั่นคง มันสอนสิ่งที่ไม่อาจเรียนจากสายทางอื่น มันทำให้คุณรู้จักการเอาตัวรอด เธอบอกว่าความสุขในชีวิตคือการเรียนรู้ว่า ชีวิตไม่ใช่รายการของสิ่งที่คุณทำสำเร็จมานานพอเท่าไร

- เราเคยได้ยินเรื่องราวของคนที่ล้มเหลวแล้วประสบความสำเร็จ ตัวอย่างมีมากมาย รายละเอียดของเรื่องราวชีวิตอาจต่างกัน แต่เนื้อหาเหมือนกันทั้งหมด นั่นคือ
 - 1 ความล้มเหลวเป็นมาตรฐานที่ไม่เหมือนกันในแต่ละสังคม
 - 2 หากล้มแล้วลุกขึ้นมาเดินต่อ ก็มีโอกาสสูงที่จะประสบความสำเร็จ
- ตัวอย่างเหล่านี้ซ้ำๆ กันเสมอ และนี่เป็นข่าวดี เพราะมันยืนยันกับเราว่า เราทุกคนมีโอกาสที่จะก้าวพ้นความล้มเหลวไปสู่ความสำเร็จ ขอเพียงลุกขึ้น เงยหน้า ยิ้มสักนิด แล้วเดินก้าวต่อไป

วินทร์ เลียววาริณ

ความล้มเหลวจำนวนมากในชีวิตคือคนที่ไม่รู้เลยว่าพวกเขาเฉียดใกล้ความสำเร็จแค่ไหน ตอนที่พวกเขายอมแพ้

ธอมัส เอดิสัน



กลุ่มซิสตเทตมารีย์

ใกล้จะเปิดเทอมแล้ว วันนี้พวกเราแนะนำ 5 สิ่งควรเปลี่ยนก่อนเปิดเทอม!!

CHANGE 1 : เปลี่ยนเป้าหมาย

จากเดิมที่เคยตั้งเป้าเอาไว้ว่าจะต้องเรียนให้ได้เกรดดีกว่าเดิม ในเทอมนี้ก็ลองตั้งเป้าหมายใหม่ๆ ดูบ้าง ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเรื่องเกรดเพียงอย่างเดียว เช่น ตั้งเป้าไว้ว่าเทอมนี้จะมาสายไม่เกิน 2 ครั้ง การตั้งเป้าหมายให้กับตัวเอง ก็เป็นการกำหนดอนาคตให้ตัวเองด้วย

CHANGE 2: เปลี่ยนวิธีเรียน

การเรียนจากเทอมที่แล้ว ก็แปรผลออกมาเป็นเกรดเรียบร้อยแล้ว ถ้าน้องๆ ได้เกรดดี (ไม่ใช่เกรด D นะ) แสดงว่าวิธีเรียนและความตั้งใจของเรามาถูกทางแล้ว แต่ถ้าเทอมที่แล้วเกรดแย่กว่าเดิม ไม่ได้ตั้งใจที่ตั้งใจ เห็นที่เทอมนี้ต้องเปลี่ยนแผน ดังนั้นใครที่เจอปัญหาเกรดแย่ทุกปี ต้องลองสำรวจวิธีการเรียนของตัวเอง และหาวิธีเรียนใหม่ได้แล้วนะ

CHANGE 3: เปลี่ยนสังคม

เปลี่ยนสังคมในที่นี้ไม่ได้ให้น้องๆ อพยพครอบครัวไปอยู่ที่อื่นนะ แต่หมายถึง การเข้าสู่สังคมอื่นๆ ในโรงเรียน เช่น หากเพิ่งขึ้น ม.1 หรือ ม.4 ก็ต้องรู้จักเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนๆ แต่ถ้าเราเรียนที่เดิม แต่มีเพื่อนใหม่เข้ามา ก็อย่าปล่อยให้เด็กใหม่ต้องมึนงง เหวงหวอย เข้าไปพูดคุย ทักทาย เป็นการสร้างมิตรภาพดีได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นด้วย

CHANGE 4: เปลี่ยนเวลานอน

หลายคนใช้ชีวิตช่วงปิดเทอมกะให้คุ้มสุดๆ วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง แต่นอนแค่ไม่กี่ชั่วโมง เพราะต้องดูซีรีส์เกาหลีทุกคืน ดังนั้นช่วงนี้จะบมเพาะนิสัยการนอนดึกของน้องๆ กลายเป็นว่าให้ไปนอน 4 ทุ่มอย่างเก๋าก็ไปหลับเอาตี 3 เหมือนเดิม ถ้าเปิดเทอมเมื่อไหร่ล่ะก็เสร็จแน่ๆ เลย ดังนั้นช่วงเวลาก่อนเปิดเทอมซัก 1-2 อาทิตย์ ลองลากตัวเองลงหมอนให้เร็วขึ้นกว่าเดิม ค่อยๆ ปรับ จากตี 3 มาเป็นตี 2 มาเป็นเที่ยงคืน จนสุดท้ายก็ต้องเปลี่ยนเวลานอนให้เท่ากับตอนเปิดเทอมให้ได้ และที่สำคัญฝึกวินัยในการตื่นด้วยนะ

CHANGE 5: เปลี่ยนเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย

ถ้าหากเสื้อผ้าชุดเดิมเริ่มเก่า ขาด หรืออมเหลือง ไม่ต้องซื้อในราคาที่แพงมาก ซึ่งการได้ใส่เสื้อผ้าใหม่ๆ จะทำให้เราดูสะอาด สดใส จะเสริมบุคลิกของเราให้ดูดีขึ้นในสายตาคนอื่นแล้ว ก็ยังเสริมความมั่นใจของตัวเองได้อีกเป็นกองเลยทีเดียว