

LI102004 English 4 Quiz 1 Guidelines

unit 7A,8A,9A,9B

total score 40 = 20% (60 minutes)

Part 1 Vocabulary (10 item 10 points)

Instruction Complete the sentence with the most suitable word. (4 multiple choices)

Review 7A: Ex.2 p.62/ 8A: Ex. 9 p.71/ 9A: Ex.2 p.80/ 9B: Ex.7 p.82

Part 2 Grammar (total 20 points)

2.1 adjective order (5 items 5 points) unit 7A (4 multiple choices)

Instruction Choose the correct adjective order for each statement.

Example They have _____ professor.

- a. exciting young international
- b. exciting international young
- c. international young exciting
- d. young international exciting

2.2 linkers of purpose (5 items 5 points) unit 8A (4 multiple choices)

Instruction Which sentence is correct?

Example

- a. The course includes downloadable articles and charts so that you can study offline.
- b. The course includes downloadable articles and charts in order to you can study offline.
- c. The course includes downloadable articles and charts to you can study offline.
- d. The course includes downloadable articles and charts that is you can study offline.

2.3 cleft sentence (5 items 5 points) unit 9A (3 multiple choices)

Instructions Put the words or phrases below in correct order to make a correct statement of emphasis.

Example

- a. It's the rent that worries me most about living on my own.
- b. That worries me it's most my own about the rent living on.
- c. The rent worries me about it's living on my own that most.

2.4 comparing nouns (5 items 5 points) unit 9B (4 multiple choices)

Example Don't take your car. It's _____ more effort to walk there, but a lot more enjoyable.

- a. a bit
- b. as
- c. a few
- d. many

Part 3 reading (total 10 points)

3.1 seen passage (5 items 5 points) (T/F)

3.2 unseen passage (5 items 5 points) (4 multiple choices)

Part 1 Vocabulary

7A

reputation (n.) ชื่อเสียง

rate n (v.) ให้ค่า, ตั้งราคา, จัดลำดับ

options (n.) ตัวเลือก

consult (v.) ปรึกษา

check... out (v.) ตรวจสอบ, เช็ค

priority (n.) เรื่องที่สำคัญที่สุด | 2 3

factors (n.) ปัจจัย, ตัวประกอบ

consider (v.) พิจารณา, ศึกษา



8A

self - confidence (n.) ความมั่นใจในตนเอง

self - conscious (adj.) รู้สึกอาย, เก็บ

self - control (n.) การควบคุมตัวเอง

self - defence (n.) การป้องกันตัวเอง

self - doubt (n.) การสงสัยในตัวเอง, ประนีก

self - employed (adj.) เป็นลูกจ้างตัวเอง, ทำอาชีพเอง

self - esteem (n.) การเห็นคุณค่าในตัวเอง

self - taught (adj.) เรียนรู้ / ฝึกหัดด้วยตนเอง

self - help (n.) การช่วยเหลือตนเอง



9A คำ พจนานุกรม!

lease (n.) สัญญาเช่า

tenant (n.) ผู้เช่า

estate agent (n.) นายหน้า ให้เช่าตึก / ที่ดิน

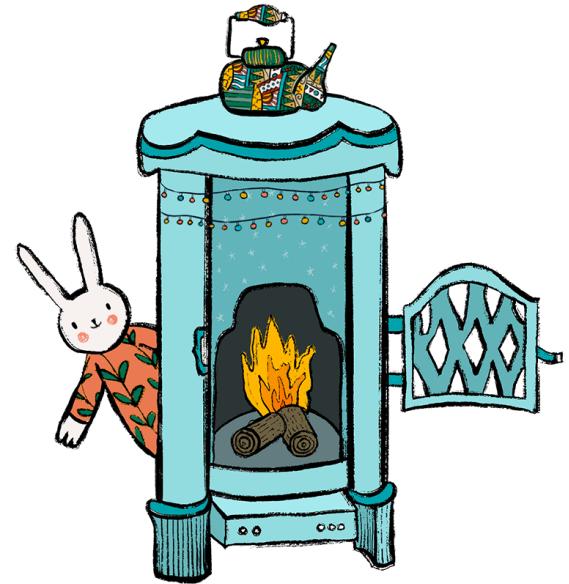
landlord (n.) เจ้าของที่ดิน / บอพัก / บ้าน

mortgage (n.) การจำนอง , เงินกู้

charge (n.) ค่าบริการ , ราคา

deposit (n.) เงินล่วงหน้า (มัดจำ) , เงินฝาก

utilities (n.) สาธารณูปโภค (ค่าน้ำ/ไฟ, ค่าโทรศัพท์)



9B

happiness (n.) ความสุข

happy (adj.) เป็นสุข

sadness (n.) ความเศร้า

sad (adj.) เศร้า

sickness (n.) ความเจ็บป่วย

sick (adj.) ป่วย

tiredness (n.) ความเหนื่อยล้า

tired (adj.) เหนื่อย

weakness (n.) ความอ่อนแอ

weak (adj.) อ่อนแอ

wellness (n.) ความอุ่นใจ มีสุข

well (adj.) ดี

awareness (n.) การรับรู้ , การตระหนักรู้

aware (adj.) ตระหนักรู้

darkness (n.) ความมืด

dark (adj.) มืด

remoteness (n.) ความห่างไกล

remote (adj.) ห่างไกล

strangeness (n.) ความประหลาด

strange (adj.) ประหลาด

loneliness (n.) ความโดดเดี่ยว

alone (adj.) โดดเดี่ยว

anxiety (n.) ความวิตกกังวล

creativity (n.) ความสร้างสรรค์

reality (n.) ความเป็นจริง

safety (n.) ความปลอดภัย

simplicity (n.) ความง่าย, ความเรียบง่าย

stupidity (n.) ความโง่เขลา

beauty (n.) ความสวยงาม

infinity (n.) ความไม่มีขีดจำกัด, ความไม่มีที่สิ้นสุด

intensity (n.) ความรุนแรง, ความเข้มข้น

popularity (n.) ความนิยม

visibility (n.) การมองเห็นได้, ทักษะวิสัย

anxious (adj.) กังวล

creative (adj.) ริเริ่มสร้างสรรค์

real (adj.) จริง,แท้

safe (adj.) ปลอดภัย

simple (adj.) ง่าย

stupid (adj.) โง่เขลา

beautiful (adj.) สวย

infinite (adj.) ไม่สิ้นสุด

intense (adj.) รุนแรง

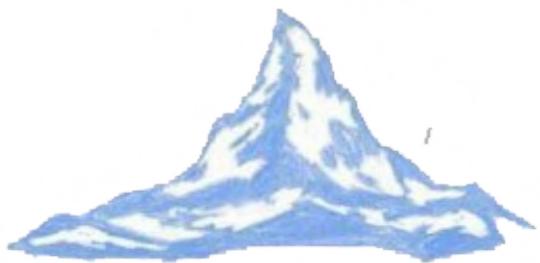
popular (adj.) นิยม

visible (adj.) สามารถมองเห็นได้



GOING TO THE SWISS ALPS

© ANNE LIES DRAWS



Part 2 Grammar

Adjective order การเรียงลำดับคำคุณศัพท์

กฎการเรียง adj. * ควรจำลำดับ

ลำดับที่ ประเภท adj. ↓ ตัวอย่างคำศัพท์

1	Comparative เปรียบเทียบ superlative ขั้นสูงสุด	the most , most good - looking , lovely , elegant , modern
2	opinion ความเห็นส่วนตัว	good , amazing , warm , delightful , wonderful , famous ,
3	size ขนาด	little , big , huge , small , large , tall , tiny , short
4	age อายุ	young , old , new , ancient , antique , teenage , mature
5	shape รูปทรง	round , square , triangle , oval , rectangular , circular
6	colour สี	red , blue , green , yellow , black , white , pink , purple
7	nationality เชื้อชาติ	English , Thai , American , Chinese , Japanese , International
8	material วัสดุ	wooden , silver , woolen , metal , gold , silk , steel , plastic , leather
9	purpose วัตถุประสงค์	walking , lecture , running , cleaning , gardening , shopping

ตัวอย่างประโยค ■ It's a famous old European university.

opinion = ความเห็น
nationality = เชื้อชาติ
age = อายุ
Noun = คำศัพท์

adjective = คำคุณศัพท์
* ฟองสบู่นี้ เธอใช่คุณ

Opinion shape material purpose

■ In the middle of the college is an amazing round glass lecture theatre.

■ It is a pretty little square box.

■ We bought an old French silver clock.

✿ สำคัญของเรื่องนี้ คือ ลำดับ Adjective

ดูในโจทย์ว่าข้อไหนเรียงถูก ถ้าจำไม่ได้จริงๆ จำไว้ว่าปกติแล้ว opinion จะมาก่อนเสมอ



อาดเจนติฟ Nouns (คำนาม) หรือ เฉลว is/am/are/was/were ผู้คน, ชื่อ, สถานที่ Adj. มีหน้าที่ขยายคำนามและ สรรพนาม [He, she, you, I]

Linkers of purpose

การบอกเนตุผล , วัฒนธรรมสังคม ปี 2 กลุ่ม

① เพื่อ , เพื่อที่จะ , ตั้งนั่งจิง , ตั้งนั่น
in order to , to + **infinitive verb**

เพื่อ , เพื่อที่จะ , ตั้งนั่งจิง , ตั้งนั่น
so , so that , in order that + **ประโยค S + V**

จำโครงสร้าง

ผู้คนเข้าคอร์สนี้เพื่อที่จะช่วยควบคุมความโกรธของพวากษา

ตัวอย่างประโยค ■ People can take this course to help control their anger.

■ I'm looking for a solution so I can feel better. ฉันกำลังหาทางแก้ไขปัญหาเพื่อที่ฉันจะได้รู้สึกดีขึ้น

■ She took the course so that she could control her anger.

หล่อนเข้าคอร์สนี้เพื่อที่หล่อนจะสามารถควบคุมความโกรธของตัวเองได้

✿ สำคัญ คือ โครงสร้างประโยค จำให้ได้ว่า **in order to**, **to** **ตามด้วย verb** และ **so**, **so that**, **in order that** **ตามด้วยประโยค**

***เพิ่มเติม นอกเหนือจาก
ในหนังสือ***

 เพื่อที่จะ...
 for ใช้กับ คำนาม, Gerund (Ving)
 so as to ใช้กับ Verb infinitive



HO
HO
HO

cleft sentence

เป็นประโยคที่ใช้ **เห็น** / **ข้ออธุล** ที่ต้องการจะสื่อ

มักใช้ในประโยคด้วย

- What...
- The thing that...
- One thing that ...
- It is/was...

โครงสร้างหลักๆ

It was/is...+that/who...

What+S+V+is/was...

One thing/The thing (that) +S+V+is/was...
= อย่างเดียวที่... = สิ่งที่...

* ภูริษ์ยกที่ต้องการจะเน้น

ตัวอย่างประโยค ■ One thing that they need is more financial help.

หนึ่งสิ่งที่พวกเขายังต้องการคือการช่วยเหลือด้านการเงินมากกว่านี้

■ What she did not like **was the service**, not the food.

สิ่งที่หล่อนไม่ชอบคือการบริการ, ไม่ใช่อาหาร

■ **It's his attitude** that annoys people.

มันคือทัศนคติของเขาว่าทำให้คนอื่นรำคาญ

■ The thing I like most about her **is her sense of humour**.

สิ่งที่ผมชอบที่สุดเกี่ยวกับหล่อนคืออารมณ์ขันของหล่อน

TAKE IT EASY



NOTE



คำนามพหุพจน์ = นามนับได้ (จำนวนมากกว่า 1), สิ่งที่แยกเป็นตัวๆ ได้

Ex. people, animals, visitors, photos, places, days, views, hours, sounds

(แปลว่า เสียง เป็นได้ทั้งนับได้และนับไม่ได้ แล้วแต่บริบท ถ้าบันไดจะความหมายประมาณว่าเสียงหลาย เสียง เช่น เสียงหมา เสียงคน เสียงรถ) *ส่วนใหญ่เดิม -s

คำนามนับไม่ได้ = ของเหลว ของที่เล็กมากๆ สิ่งที่ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน และนามธรรม

Ex. sunshine, time, water, light, noise, sugar, milk, love, sad, information, freedom, work

Comparing nouns

การเปรียบเทียบ ปริมาณ Noun

	↑ เช่น มลพิช	↑ เช่น เสียง, เวลา	↑ เช่น สีต่างๆ, คน
มากกว่า	คำนามนับไม่ได้ & พหุพจน์	คำนามนับไม่ได้ (เท่ากัน)	คำนามพหุพจน์ (เท่ากัน) [นับได้]
น้อยกว่า	a lot + more, more far + more	much + more less + more	many + more far + fewer

เราใช้วลากที่นั่นน้อยกว่าที่เราวางแผนไว้

น้อย 有名พหุพจน์ไม่ได้

กว่า

ชูปไปลงมาเพื่อวิเคราะห์การเปรียบเทียบ

ตัวอย่างประโยค ■ We spent less time there than we planned. = ความนegaive

■ Many more people want to come each year = ความหมาย Positive

■ You'll hear far fewer sounds than you are used to if you live in the town.

คุณจะได้ยินเสียงน้อยกว่าที่คุณเคยได้ยินถ้าคุณอาศัยอยู่ในเมือง (พูดในบริบทที่ตอนนี้อยู่ที่เงียบกว่าในเมือง)

★ หอกรากที่หล่อารถใช้ as... as... ในการเปรียบเทียบได้

much / little [有名พหุพจน์ไม่ได้]

many / few [有名พหุพจน์]

เพิ่มเติม

Superlative >> คือขั้นสุด

ใช้คำว่า

The most นามนับได้พหุพจน์/นามนับไม่ได้

The least นามนับไม่ได้

The fewest นามนับได้พหุพจน์

ตัวอย่างประโยค ■ there isn't as much noise at night as in the daytime.

ตอนกลางคืนมันไม่ได้มีเสียงรบกวนมากเหมือนตอนกลางวัน

■ we didn't see as many people as the last time we came.

พวกเรามิได้เห็นคนเยอะขนาดนี้เหมือนตอนที่มาครั้งที่แล้ว

ผู้เขียน: ราพันเซล

เผยแพร่โดย วงศ. มอร์ เชอร์วิสเซส



Exercise 1 Adjective order

1. He bought....suit.

- a) a British fabulous woollen
- b) a Fabulous British woollen
- c) a woollen fabulous British

2. She has....ring.

- a) a old silver beautiful
- b) a beautiful silver old
- c) a beautiful old silver

3. From the college, you see....forest.

- a) the most incredible ancient green
- b) incredible the most ancient green
- c) the most ancient incredible green

Exercise 2 Linkers of purpose

1. Which sentence is correct?

- a) In order to control, we recommend you take things slowly.
- b) so that to stay in control, we recommend you take things slowly
- c) so to stay in control, we recommend you take things slowly.

2. Which sentence is correct?

- a) We have more than 30 short videos with top psychologist so that you can learn from experts.
- b) We have more than 30 short videos with top psychologist in order to you can learn from experts.
- c) We have more than 30 short videos with top psychologist to you can learn from experts.

3. Which sentence is correct?

- a) I will go to university so that continue my studies.
- b) I will go to university to continue my studies.
- c) I will go to university in order that continue my studies.

Exercise 3 Cleft sentences

1. Put the words or phrases below in correct order.

- a) The thing is her sense of humour about her I like most.
- b) The thing I like most about her is her sense of humour.
- c) Is her sense of humour the thing i like about her most.

2. Put the words or phrases below in correct order.

- a) What you don't realise is how long it will take.
- b) What you will realise is how long it don't take.
- c) How long will it take is what you don't realise.

3. Put the words or phrases below in correct order.

- a) What matters me most is to living close to my family.
- b) What most matters to me is my family to living close.
- c) What matters most to me is living close to my family.

Exercise 4 Comparing nouns

unlike

1. There's not as....sunshine ~~as~~^{unlike} the winter, but it's more beautiful.

- a) many
- b) much
- c) more

2. You will hear far....sounds that you are used to if you live in a town.

- a) as
- b) less
- c) fewer

3. Resist the temptation to take as....photos as you can, just enjoy the views!

- a) many
- b) more
- c) much



1. He bought....suit.

- a) a British fabulous woollen
- b)** a ^{opinion} ^{nationality} ^{material} Fabulous British woollen
- c) a woollen fabulous British

2. She has....ring.

- a) a old silver beautiful
- b) a beautiful silver old
- c)** a ^{opinion} ^{age} ^{material} beautiful old silver

3. From the college, you see....forest.

- a)** the ^{Superlative} ^{opinion} ^{age} ^{Colour} most incredible ancient green
- b) incredible the most ancient green
- c) the most ancient incredible green

Exercise 2 Linkers of purpose

1. Which sentence is correct?

- a)** In order to ^{v.inf.} control, we recommend you take things slowly.
- b) so that to stay in control, we recommend you take things slowly
- c) so to stay in control, we recommend you take things slowly.

2. Which sentence is correct?

S + V

- a)** We have more than 30 short videos with top psychologist so that ^{v.inf.} you can learn from experts.
- b) We have more than 30 short videos with top psychologist in order to you can learn from experts.
- c) We have more than 30 short videos with top psychologist to you can learn from experts.

3. Which sentence is correct?

- a) I will go to university so that continue my studies.
- b)** I will go to university to ^{v.inf.} continue my studies.
- c) I will go to university in order that continue my studies.

ເຈີລຍ

ເຈີລຍ

Exercise 3 Cleft sentences

1. Put the words or phrases below in correct order.

- a) The thing is her sense of humour about her I like most.
 b) **The thing I like most about her is her sense of humour.**
 c) Is her sense of humour the thing i like about her most.

ສິ່ງທີ່ຈັນຂອບມາກທີ່ສຸດເກື່ອງກັນຫລ່ອນເຄືອຂອມຜົນຂັ້ນຂອງຫລ່ອນ

2. Put the words or phrases below in correct order.

- a) **What you don't realise is how long it will take.** ສິ່ງທີ່ຄູນໄມ້ໄດ້ຕະຫຼາກເຖິງຄົວມັນຈະໃຊ້ເວລານາແດ່ໄທນ
 b) What you will realise is how long it don't take.
 c) How long will it take is what you don't realise.

3. Put the words or phrases below in correct order.

- a) What matters me most is to living close to my family.
 b) What most matters to me is my family to living close.
 c) **What matters most to me is living close to my family.**

ສິ່ງທີ່ຄຳຄັນທີ່ສຸດຄຳກັນຂັ້ນຄົວມັນຈະໄກລັກບໍລວມຄວບຄັວ

Exercise 4 Comparing nouns

N. ນັ້ນໄນ້ໃຕ້ unlike

1. There's not as....sunshine ~~as~~ the winter, but it's more beautiful.

- a) many
 b) **much**
 c) more

N. ພຸພວກ

2. You will hear far....sounds that you are used to if you live in a town.

- a) as
 b) less
 c) **fewer**

N. ພຸພວກ

3. Resist the temptation to take as....photos as you can, just enjoy the views!

- a) **many**
 b) more
 c) much

ที่นี่ยุ่ง: รวมมาชุด

พิมพ์พร้อมๆ กัน หัด. มอร์ เชอร์วัลเชส

The most + นามพื้นไปได้/นามพหุพจน์(นับไม่ได้)

The least + นามพื้นไปได้

The fewest + นามพหุพจน์(นับไม่ได้)

What...
The thing that...

One thing that...

It is/was...



Comparing nouns
เปรียบเทียบปริมาณคำนาม

Cleft sentence
ประโยคแตกซึ่งการเน้นข้อมูล

สรุป Grammar

Linkers of purpose
คำเชื่อมบอกจุดประสงค์/เหตุผล

มี 2 กลุ่ม
ที่รวมด้วยกัน
เพื่อที่จะ, ดังนี้

1) +infinitive Verb (บริการอูปแบบไม่ผัน จำกัด verb ของ 1 ถ้าได้)

in order to
to

2) +ประโยค (S+v)

so
so that
in order that

1) superlative ขั้นสุด [the most, most]
2) opinion ความเห็น [amazing, exiting, good, nice, lovely, handsome, elegant, pretty]
3) size ขนาด [little, big, huge, small]
4) age อายุ [old, new, ancient, antique, young]
5) shape รูปร่าง [round, square, triangle, circular]
6) colour สี [pink, red, green, purple]
7) nationality สัญชาติ, ที่มา [International, Thai, English, American]
8) material วัสดุ [wooden, silver, gold, diamond, plastic, woollen]
9) purpose วัตถุประสงค์ [walking, lecture, cleaning]

Adjective order
การเรียงลำดับ adj.

พัฒนาอย่างต่อ

Part 3 Reading

ในพาร์ทนี้ตามคิชไกด์ไลน์ไม่ได้บอกว่าจะออกอันไหนนะเด็บ ลองอ่านดูให้หมดเลยเพื่อความคุ้นเคยกับเนื้อเรื่อง

Top tips for prospective international students

หานาที

Looking for an English-language university course in another country? A degree from a foreign university will look good on your CV, but how do you choose where to go?

1 e. Reputation and costs

สถาบัน
Massachusetts Institute of Technology (MIT) and Harvard University are two of the world's highest-rated universities. Both are located in Cambridge, Massachusetts, a town that is packed full of cool places to hang out and fascinating historic monuments. With enormous, ultra-modern research facilities (including its own nuclear reactor), and an impressive long list of world-famous Nobel Prize winners, both deserve their reputation, but you'll need more than \$65,000 a year to study there. Studying at the University of Cambridge in England, in one of the most beautiful cities in the world, with its breathtaking medieval architecture and picturesque green courtyards, will be less costly but not by much. Universities in English-speaking countries are often extremely expensive, so check out English-language options elsewhere. Switzerland, for example, has two of the best universities in the world, in Zurich and Lausanne, but they are about three times cheaper than the top US colleges.



2 d. Get your priorities right: universities and courses

Perhaps more important than a university's reputation is the reputation of the course that you want to study. Some of the best universities in the world to study engineering, for example, are in China (Peking University and Hong Kong University of Science and Technology) and these will cost much less than the top universities in the US and the UK. Make sure you consult the international league tables for your subject area before making any decisions.

3 c. Friendliness and international students มีความและมีศักดิ์สิทธิ์
Life as an international student can sometimes be financially hard, tiring and lonely, so consider somewhere with lots of other people like you. Berlin, in Germany, has three top universities offering English-language courses with no tuition fees, and with 160,000 students from around the world, it should be easy to make friends. Multicultural Berlin has an efficient, large public transport network and accommodation is not too hard to find. And with its exciting, affordable nightlife, it is also an excellent place to have fun.

4 a. Be realistic มองความเป็นจริง
Millions of people dream of attending one of the most well-known American or British universities, but your chances of getting a place at Stanford, Princeton or Yale are less than 1 in 14. Oslo, Paris, Mexico City and Mumbai all have universities in the global top 200 and fees are much lower than in English-speaking countries.

มาก็ต้องมีช่องทางเข้า ไม่ใช่แค่เงินเดือน



Peking University

ประวัติศาสตร์ของหนัง

A history of movie monsters #33: The Xenomorph in *Alien* (1979)



เดอ ใจ หุ้ม น้ำ อาก
Hollywood **had used visitors from outer space** in films before *Alien*, but these were often little green men with big heads or **giant robots**, and they typically weren't very scary. Ridley Scott, ^{พากันกีโนได้บากลัวมาก} **who created and directed the film *Alien***, showed what a **truly terrifying creature** an alien could be. The '**Xenomorph**' was the name of the film's title character. One of the key aspects of the Xenomorph was that it didn't have any eyes. The Xenomorph ^{ถูกออกแบบโดย} **was designed by** an artist called H.G. Giger. Giger ^{ต้องการให้ผู้ชมเข้าใจ} wanted audiences to understand that even though the alien didn't look at you, it somehow knew where you were. ^{ว่าลิงแพ้อธิคุณในได้มองคุณ แต่พันธุ์ร้ายก็รู้ว่าคุณอยู่ไหน}

Bolaji Badejo, ^{ที่ได้ออกมาเพื่อเล่นมันมาก} **whose height and long thin arms made him perfect for the role**, was the actor in the alien suit. During the filming of *Alien*, ^{ใน 14 สำนักที่ของการถ่ายทำ Bedejo ไม่ได้ใช้เวลาซ่างพักกันนักแสดงคนอื่น(ไม่สูงสี)} **which lasted over 14 weeks**, Badejo didn't take breaks or hang out with the cast. Ridley Scott wanted the other actors to genuinely feel more afraid of him as a result. ^{เพราะ Ridley Scott ต้องการให้ผู้ก่อแสดงคนอื่นล้วนหวาดใจ เพื่อการแสดงที่ดีขึ้น}

One of the **brilliant** things Ridley Scott **realised** is that the less you actually see a monster, the **scarier** it becomes ^{ความน่ากลัวมากกว่าที่คิด}. In the original *Alien*, the Xenomorph only has four minutes of screen time in the first hour of the film, ^{และนี่คือ} **which was revolutionary for a mainstream movie at the time**. As the alien hunts the crew of the ship, it isn't truly revealed in all its terrifying glory until the very end of the movie.

ผู้เขียน: ราพันเซล

เผยแพร่โดย วงศ. มอร์ เซอร์วิสเซส

ໂມຊ່າງຂໍ້ມູນຂອງຄອർສຈັດກັບຄວາມ ໂກຮອນໄລ້ນ



ลดความเครียดของคุณ

Reduce your stress, get along better with others and feel good with our two-week online course in Anger Management.

Course Highlights

In this course you will:

- learn what anger is and why people get angry.
 - discover what kind of anger you have.
คือแบบไหน
 - uncover the roots of your anger.
 - control your anger¹ **C.** before it gets on top of you!
อย่าให้ความโกรธได้เป็นผู้นำ

ព័ត៌មានអ្នករាយ និង ការបង្កើត

คุณภาพ **ANGER** can be a destructive force. It can ruin relationships and poison friendships. It can cause stress and illness. Most people don't want to lose their temper all the time. The problem is that angry people don't know how to act when they become **furious**. You need to **think differently** to act differently. This comprehensive two-week course offers a fresh perspective on anger. We look at what kinds of anger are good and what kinds of anger are bad. Understanding why we **fly off the handle** is one of the most important lessons in life. Dealing with your anger in a positive way improves your relationships, raises your self-esteem² and can even improve your physical health.

เทคนิค Techniques

Starting with as little as ten minutes a day and building to 30 minutes a day, this course will teach you techniques so that you can manage your anger effectively. Our **short online videos** and interactive exercises help build self-confidence in **dealing with situations** that make you annoyed or enraged.

You will:

- follow a **practical plan** in order to **avoid** getting into angry situations.
 - use a **special breathing technique**. เทคนิคการหายใจพิเศษ
 - analyse past incidents of anger in order not to repeat them.

Why take this course? ทำไมต้องเข้าคอร์สนี้

If you are: ถ้าคุณ...

- worried that you **blow your top** too often
 - serious about learning about yourself
 - looking for a **real solution** so you can feel better
 - willing to accept **responsibility** for your own emotions

Your instructor

James Conway holds a Masters degree from Princeton and has written more than a dozen articles on self-help, anger management and mental health. He has 20 years' experience as a therapist and trainer.⁵

คณต้องอายุ 18 ปี ขึ้นไป

Note: You must be 18 years or older in order that we may accept you on the course.

* 26.01.22 ອອກເຮືອນີ້ແລ້ວ !! [ພາກກາໄພ A]

ຈຳນວນຫຼາກ Record high numbers of young adults living with their parents

A According to recent research, more and more young American adults are living with their parents. Over half under the age of 25 have yet to find a home of their own, and a third are still with their parents up to the age of 30.¹ In Britain, one in four adults aged under 35 are also with their parents, and in Italy the figure is much higher. In Hong Kong, with its astronomical rents, the proportion of stay-at-homers is over 75%. Interestingly, in most countries, it is the young men that stay with their parents the longest.

B One thing that this research does not show, however, is the number of young adults living in poverty. Many young people who move away from the family nest simply cannot afford their rent or mortgage repayments. It is not difficult, therefore, to understand why so many people stay with their parents – they don't have much choice.² The average American graduate now owes \$37,000 even two years after finishing their studies. What makes things even more difficult for them is the fact that rents are rising faster than inflation and mortgages remain hard to obtain. It is no surprise that people are waiting longer before they get married and start a family.

C In the US and some other countries, there is a strong stigma attached to this phenomenon. Stay-at-homers have been called the 'Go-Nowhere Generation', 'Mama's boys' in Italy, and 'kangaroos' in South Korea.³ 31-year-old Hollywood star Michael B. Jordan, for example, was heavily mocked on social media when he revealed his living arrangements. However, Jordan was living with his parents not because he needed looking after but because they did. The situation is not uncommon. As stay-at-homers get older, so do their parents, and it is sometimes the ageing parents who need help, not the other way round.

D⁴ With 60 million Americans now living in multigenerational households, these arrangements are gradually becoming more widely accepted. In some ways, we are seeing a return to the past, when it was normal for young adults to live with the older generation even after they were married. What families often found hard to understand then was why a young adult would want to move out of the family home. Without a dramatic change in the economy, the current trend is likely to continue.

Glossary

- mock** (v) laugh at someone in an unkind way
stigma (n) a strongly negative attitude

เรื่องนี้มีสิทธิ์ออก ใน Quiz** ปล. แค่ความคาดเดานะ อ้อ 😊

If you REALLY want to get away from it all ...

1 As many miles from humanity as it is possible to get, **Bouvet Island** in the South Atlantic is completely **uninhabited**. On sunny days, the **darkness** of the **rocks** contrasts with the **beauty** of the icy glaciers, and the only sounds you will hear are the calls of the penguins and other seabirds. But on **stormy** days, when **visibility** is poor, the crashing of the waves and the breaking of the surf **drowns** all your **other** **senses**. There is far more **noise** than you could ever imagine and the **intensity** of the **experience** will change you for ever.



2 With fewer and fewer places on Earth that are **free from noise** and **light pollution**, it's not easy to find perfect peace. But in deserts like **the Negev in Israel** you can still wonder at the **infinity** of our universe without the **slightest sound to disturb your thoughts**. The **Milky Way**, on a clear **desert** night, is quite simply the most **atmospheric** thing you will ever see. When the sun **rises** in the morning, the light show is far from over. The stunning **strangeness** of the Negev's rock **formations** in the deep red morning light is an equally unforgettable sight.



3 Deep in the **Slovakian** countryside, in the tiny **village** of Zaježová, there is a **small wooden house** with only very **basic furniture** where people can stay. Inside, it is completely dark and **utterly silent**. Most people will stay there for only a few days, but some will spend two weeks with **no one but themselves for company**. They can have as much or as little **contact** with the outside world as they want. The experience of **loneliness** and **isolation** is not for everyone, but those who choose to come are looking for a way to develop a greater awareness of who they are as individuals. With more people who want to come each year, Zaježová's **popularity** is growing and you'll need to **book months in advance**.

