

สารบัญ..

๑. ความนำ

๒. คนเราเลือกที่เกิดเองไม่ได้

๓

๑๐

๒.๑ ที่เกิด

๒.๒ บิดา-มารดา

๒.๓ ครอบครัวและชุมชน

๒.๔ การศึกษาเล่าเรียน

๓. คนเราเลือกวิถีดำเนินชีวิตเองได้

๑๖

๓.๑ การงาน

๓.๒ ราชการ

๓.๓ ครอบครัว

๓.๔ วิชาการแพทย์ในโลกกว้าง

๓.๕ เป็นหมอเมืองหลวง

๓.๖ สนใจเรื่องผู้สูงอายุ

๓.๗ เกษียณอายุ ปี 2528

๔. บัดนี้ข้าพเจ้าอายุ ครบ 90 ปีแล้ว

๔๐

๔.๑ มองย้อนหลังกลับไปในชีวิต

๔.๒ แล้วข้าพเจ้าจะดำเนินชีวิตต่อไป
อย่างไร

๔.๓ ข้าพเจ้าคิดว่าจะทำอย่างนี้

๑. ทั่วไป

๒. สุขภาพ

– ก็น

– ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. ต้องทำงาน

๔. ข้าพเจ้าจะยังคงมีเพื่อนสนิท

มิตรสหายเสมอ และพยายาม

ให้มีเพิ่มมากขึ้น

๕. เตรียมพร้อมในชีวิต

อย่างรอบคอบ