

ให้เอาร่างกายเราเป็นเกณฑ์
ตัวเราจะเป็นครูอย่างดี
มันจะคอยเตือนเรา
ตึงเกินไป หย่อนเกินไป
สังเกตหรือเปล่า

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕