



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนเมษายน 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

- ➡ การเรียน
- ➡ การศึกษาต่อ
- ➡ การปรับตัว
- ➡ ปัญหาส่วนตัว
- ➡ บุคลิกภาพ, อารมณ์, ความเครียด
- ➡ อื่นๆ

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

▶▶ เวลา 08.30 – 16.30 น.

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053-873183-4

▶▶ เวลา 16.30 – 19.00 น.

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงรัตมา (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

- * ทูการศึกษา
- * การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- * เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
- * ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 - 873180 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และข่าวสารกองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้ที่ www.facebook.com/GCAMJU





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนเมษายน 2562



"อย่าเครียดเกินไป
กับ 4 เรื่องเหล่านี้ที่ไม่จำเป็น"



1. เครียดเพราะบ้าแต่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

จำไว้เสมอ ทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง เราจะดีหรือไม่ดี ไม่ใช่ว่าคนอื่นดีกว่าเรา สิ่งเดียวที่เราควรจะไปเปรียบเทียบกับตัวเอง คือ อดีต และปัจจุบันของเราต่างหาก

2. เครียดเพราะอยากเป็นคนสมบูรณ์แบบ

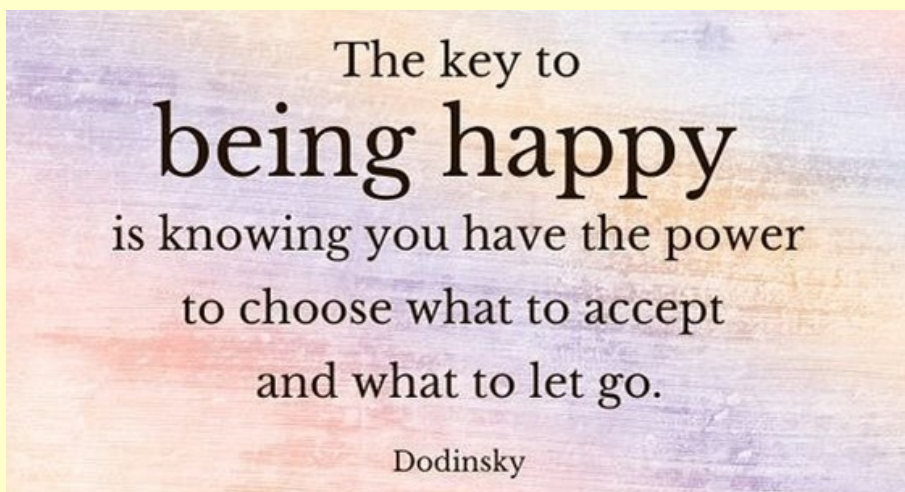
ไม่มีใครในโลกนี้เพอร์เฟกต์ไปทั้งหมด คุณอาจรวยที่สุดแต่ไม่ใช่คนหล่อที่สุด คุณอาจเก่งที่สุด แต่จนที่สุด ทุกคนต้องมีข้อดี และข้อเสียในตัวเอง เลิกทำตัวเป็นเท่งไปซะทุกเรื่อง แล้วใช้ชีวิตอยู่บนความเป็นตัวของตัวเอง แล้วการใช้ชีวิตของคุณจะมีความสุขขึ้น

3. เครียดเพราะตัวเองขี้บ่น

ใครทำอะไรทั้งทางหูขวางตา นำหูดหิดนำรำคาญไปเสียหมด จนคุณเผลอบ่นบ่นนี่ออกไป แล้วเก็บทุกเรื่องมาคิด การขี้บ่นกับสิ่งรอบตัว ไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้นเลย และทำให้คุณเครียดซะเปล่าๆ แทนที่จะบ่น ลองแนะนำหรือลงมือช่วยทำ น่าจะดีกว่า

4. เครียดที่ต้องหาข้ออ้างแก้ตัวเวลาทำผิด

ไม่โกหก ก็ไม่เครียด ไม่ต้องมีอะไรปิดบัง แต่มนุษย์ทุกคนก็ต้องมาคอยจำอีก ว่าโกหกอะไรไปบ้าง หลายๆ ครั้งเวลาทำผิด หรือทำอะไรไม่ได้ ต้องมาคอยนั่งหาข้อแก้ตัว แล้วทำไมเราต้องมานั่งหาข้ออ้าง ในเมื่อเราสามารถพูดความจริงได้ แม้มันจะเป็นเรื่องน่าอาย หรือ เรื่องแย่งๆ สำหรับคนอื่นไปบ้าง แต่อย่างน้อยก็รู้ต่อนี้ยังดีกว่ารู้ทีหลัง แล้วคุณไม่ต้องมาเก็บไปเครียดชีวิตเราอะไรที่ต้องทำอีกมาก อย่าเก็บทุกเรื่องมาคิดมาเครียด บางเรื่องปล่อยได้ก็ปล่อยผ่านไป ไม่ใช่เก็บเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ปล่อยผ่านได้มาเครียด ถ้าเช่นนั้นชีวิตจะมีความสุขได้อย่างไร...?





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนเมษายน 2562

สิทธิประกันสังคม
ของคนพิการ

โดยกองทุนประกันสังคม

คนพิการ ใช้สิทธิประกันสังคมได้

คนพิการที่เป็นผู้ประกันตนสามารถเลือก ใช้สิทธิการรักษาพยาบาล
จากสำนักงานประกันสังคมหรือสิทธิบัตรทองได้อย่างใดอย่างหนึ่ง
และเปลี่ยนได้ปีละ 1 ครั้ง
• ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 มีนาคม ของทุกปี •

ผู้พิการที่เป็นผู้ประกันตนทุกคนไม่ว่า
จะเลือกใช้สิทธิรักษาพยาบาลจากที่ใด
ได้รับสิทธิประโยชน์จากประกันสังคม
ได้เหมือนกัน ทั้ง 7 กรณี ได้แก่

- เจ็บป่วย
- คลอดบุตร
- เสียชีวิต
- สงเคราะห์บุตร
- ว่างงาน
- ชราภาพ
- ทุพพลภาพ

หากความจำเป็น เช่น ย้ายที่พักอาศัย
ย้ายสถานที่ประจำทำงาน สามารถเปลี่ยน
โรงพยาบาลระหว่างได้ ภายใน 30 วัน

คนพิการที่เป็นผู้ประกันตน หากต้องการใช้
สิทธิประกันสังคมสามารถแจ้งความประสงค์
และยื่นแบบเลือกสถานพยาบาลในการบริการ
ทางการแพทย์ (สสจ.9-02) ได้ที่ สำนักงาน
ประกันสังคมทุกแห่งทั่วประเทศ

1506 สำนักงานประกันสังคม (ทุกวัน 24 ชม.)
1330 สำนักงานสิทธิประกันสังคม (ทุกวัน 24 ชม.)
1479 คนพิการประจำรัฐ

CONTACT CENTER 1506 www.sso.go.th (ข้อมูล ณ มี.ค 61)



ที่ตั้ง: ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เวลาทำการ: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น.

เบอร์โทรศัพท์: 053-873194, 053-873183-4 (งานแนะแนว)

Website: www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo

ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ (Disability Support Services (DSS) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873194, 053-873183-4 (งานแนะแนว) www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo