



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2562

มอบทุนการศึกษา “ธนาкар ไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)”
ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยหัวหน้างาน สังกัดกองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณอนุสร ต่ายหวัดง ผู้จัดการธนาкарไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ ในโอกาสที่ได้เดินทางมามอบทุนการศึกษาธนาкарไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) จำนวน 10,000 บาท ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษา แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาดังกล่าว คือ นายศิริรัช อารักษ์วานิช นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาพลังงานทดแทน วิทยาลัยพลังงานทดแทน ณ ห้องประชุมภูผา ชั้น 2 อาคารอำนวยการ ยศสุข

ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้
โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2562

“กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33 ตรวจเยี่ยมนักเรียนในพระราชานุเคราะห์”



เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว สังกัดกองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับ พ.ตท.มังกร มั่นทะนา และ ด.ต.หญิงสุพิน ยศรุ่งโรจน์ จากกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33 ซึ่งได้มาตรวจเยี่ยมนักเรียนในพระราชานุเคราะห์ โครงการส่วนพระองค์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อดำเนินการตรวจเยี่ยม ติดตามผลการเรียน ความประพฤติ และการใช้จ่ายเงินทุนพระราชทาน ณ ห้องประชุมศิขรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข



ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้
โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

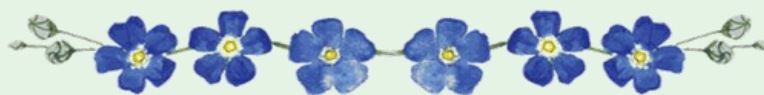
ประจำเดือนพฤศจิกายน 2562

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา

“บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิ๊วส์ จำกัด กลุ่มธุรกิจครบวงจร (ข้าวโพด) ระดับปริญญาตรี”
ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณเทพนคร เปี่ยมเพ็ชร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ด้านโครงการพิเศษ บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิ๊วส์ จำกัด กลุ่มธุรกิจครบวงจร (ข้าวโพด) พร้อมคณะ ในโอกาสที่ได้เดินทางมาสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษาจากทางบริษัทฯ พร้อมกันนี้ยังได้พบปะพูดคุยกับนักศึกษาได้รับทุนนี้อีกด้วย ณ อาคารอำนวยการ ยศสุข



ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้
โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำปี ๒๕๖๒

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

- 🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น. งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4
- 🕒 เวลา 16.30 – 19.00 น. ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงรัตมา (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

- ✂️ ทุนการศึกษา
- ✂️ การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- ✂️ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
- ✂️ คิซย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข 053-873184, งานจัดหางาน 053-873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189, งานคิซย์เก่าสัมพันธ์ 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และ www.facebook.com/GCAMJU

วิธีป้องกันภาวะซึมเศร้า ในช่วงวัยรุ่นและหนุ่มสาว

สัญญาณและอาการอื่นๆ ของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและหนุ่มสาว

แยกตัว เฉื่อยชา	ไม่สนใจตัวเอง ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน	ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ	ไม่มีสมาธิ ในการเรียน การทำงาน
กินไม่ได้หรือ กินมากเกินไป	นอนไม่หลับหรือ นอนมากเกินไป	หงุดหงิด ใจร้าย เรื่องให้หนัก- แบบไม่มีเหตุผล วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ	เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ดีกับตนเอง รู้สึกผิด ไร้ค่า สิ้นหวัง เบื่อโลก มีความคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย

วิธีปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกจิตตกหรือซึมเศร้า

1. คุยกับคนที่ไว้ใจได้
2. ขอความช่วยเหลือ
จากบุคลากรทางการแพทย์
เช่น แพทย์ พยาบาล
นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
3. พบปะกับเพื่อน
และครอบครัวสม่ำเสมอ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
30 นาที อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
5. รับประทานอาหาร
และนอนให้เป็น
เวลาทุกวัน
6. เข้าใจกับอารมณ์เศร้าว่า
เป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้
และชีวิตอาจจะไม่ได้สมบูรณ์แบบ
ไปทุกเรื่อง
7. งดดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์
ไม่ใช้สารเสพติด
8. เล่นกีฬา ดนตรี
9. พยายามคิดด้านบวก
มองโลกในแง่ดี
ขึ้นชมกับความสำเร็จ
ของตัวเอง

โรคซึมเศร้าไม่ใช่โรคบ้า ป้องกันและรักษาหายได้

ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย
ศูนย์วิจัยและสาธิตโรคซึมเศร้า
sw.พรศรีมหาโพธิ์
www.thaidepression.com

ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย
www.facebook.com/thaidepressioncenter

ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้
โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2562



ส่งผลให้ทั่วโลกตระหนักถึงศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของคนพิการ และตื่นตัวในการส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิของคนพิการ รวมถึงสนับสนุนการสร้างเสริมศักยภาพของคนพิการ การเปิดโอกาสและสนับสนุนคนพิการให้สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากทรัพยากร ได้อย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไป เพื่อนำไปสู่การดำรงชีวิตด้วยการพึ่งตนเองมากที่สุด

ในปี 2525 องค์การสหประชาชาติ จึงได้สถาปนาให้วันที่ 3 ธันวาคม ของทุกปี เป็น **"วันคนพิการสากล"** เพื่อรำลึกถึงวันที่ 3 ธันวาคม 2525 ที่สมัชชาใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติรับรองแผนปฏิบัติการโลกว่าด้วยเรื่อง คนพิการ (World Programme of Action concerning Disabled Persons) พร้อมทั้งสนับสนุนให้ประเทศต่าง ๆ เฉลิมฉลองวันคนพิการสากลทุกปี เพื่อขับเคลื่อนปฏิบัติการส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิของคนพิการอย่างต่อเนื่องทั่วโลก โดยเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ให้เกิดการส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการโดยอยู่บนฐานของสิทธิอย่างเป็นรูปธรรม และได้มาตรฐานในระดับสากล อนึ่ง ตั้งแต่ปี 2530 องค์การสหประชาชาติได้กำหนดหัวข้อวันคนพิการในแต่ละปีด้วย เช่น อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิของคนพิการ ศักดิ์ศรีและความยุติธรรมเพื่อคนทั้งมวล ทุกเรื่องคนพิการต้องมีคนพิการ เป็นต้น



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



ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา