



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2563

พิธีมอบทุนการศึกษา

"เทสโก้ โลตัส เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย" ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยนางสาวชนิษฐา ปาระมี นิสิตศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ ตัวแทนนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษา เทสโก้ โลตัส เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2562 โดยมีนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 3 ทุน ทุนละ 15,000 บาท เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 45,000 บาท นักศึกษา ณ เทสโก้ โลตัส สาขาเชียงใหม่ร่วมด้วย

กองทุนคุณฉัตร ฟูมสุทัศน์ มอบเงินทุนการศึกษา



เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว ได้รับมอบเงินทุนการศึกษาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.งามทิพย์ วิมลเกษม จำนวน 30,000 บาท เพื่อสมทบเข้ากองทุนการศึกษา "กองทุนคุณฉัตร ฟูมสุทัศน์" ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่นที่ 11 จำนวน 18,000 บาท และจัดสรรเป็นทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่เรียนดี ความประพฤติเรียบร้อย ขาดแคลนทุนทรัพย์ จำนวน 2 ทุน ทุนละ 6,000 บาท เป็นเงิน 12,000 บาท ณ งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้



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

ประจำเดือนมกราคม 2563

พิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันอังคารที่ 28 มกราคม 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งมหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากทุนพระราชทาน ภาครัฐ ภาคเอกชน มูลนิธิ กองทุนเพื่อการศึกษา ศิษย์เก่าและบุคคลทั่วไป โดยในปีการศึกษา 2562 ได้รับการสนับสนุนจากแหล่งทุน จำนวน 104 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวน 10,784,400 บาท เพื่อเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยการจัดพิธีมอบทุนการศึกษา เพื่อเป็นการให้ผู้บริหารและนักศึกษาได้พบปะ และแสดงความขอบคุณผู้สนับสนุนนักศึกษา ในการนี้ได้รับเกียรติจากคุณรัตนกร ศิริรัตน์ ประธานคณะกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นผู้กล่าวให้โอวาทแก่นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษา และนายปองภพ สุวรรณวงษ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการประมง นักศึกษาทุนการศึกษามูลนิธิงานสวัสดิการสังคมเฉลิมพระเกียรติ 5 รอบเป็นตัวแทนนักศึกษาทุนกล่าวขอบคุณ ณ ห้องประชุมข้าวหอมมะลิ อาคารเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (ขอขอบคุณภาพจากฝ่ายสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยแม่โจ้)

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

ประจำเดือนมกราคม 2563

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

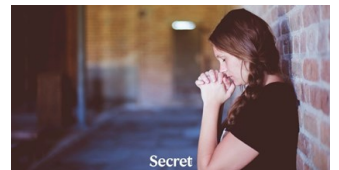
หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- 📌 การศึกษา
- 📌 การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- 📌 เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (ยศส.)
- 📌 ศิษย์เก่าสัมพันธ์

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

ความเครียด ทำจัดให้หายได้ด้วย 4 วิธีง่าย ๆ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ควรพิจารณาหาว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาที่ต้นเหตุได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้อาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหานั้น เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวแต่อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว การได้พูดคุยถึงปัญหาก็อาจจะทำให้ความเครียดบรรเทาลงได้



การจัดการกับความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายทางร่างกายด้วยการหายใจลึก ๆ การออกกำลังกาย การนวด หรือการสร้างความบันเทิงให้กับตัวเอง นอกจากการผ่อนคลายทางร่างกายแล้ว ยังสามารถผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจได้ด้วยการคิดในทางบวก **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข** ได้นำนวัตกรรมคลายความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันไว้ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. พักการหายใจ

พักการหายใจโดยใช้กลืนเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กลืนเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลืนไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้อวัยวะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก หายใจไม่สะดวก หายใจไม่สะดวก

2. ทำสมาธิเบื้องต้น

อันดับแรกควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิเพ่งกับเท้าซ้าย มือขวากับเท้าขวา มือซ้ายกับเท้าขวา หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่กระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ามีลมหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยจัดการความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ไขปัญหานั้นและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

3. ใช้เทคนิคความเจ็บสับสนความวุ่นวายในจิตใจ

การใช้ความเจ็บสับสนความวุ่นวายจะคล้ายกับการทำสมาธิ เพียงแต่ไม่ต้องกำหนดลมหายใจแค่เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที นั่งหรือนอนในที่ที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะเพื่อผ่อนคลายร่างกาย อย่างน้อยให้หายใจหรือออกดอก จากนั้นหลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก หายใจเข้าออกช้า ๆ สัก ๑ พักครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง

4. ปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

การจำกัดความเครียดวิธีสุดท้ายคือ หาผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้ อาจเป็นเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) หรือจิตแพทย์ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาไปสักระยะหนึ่ง และพยายามไม่คาดหวังในสิ่งต่าง ๆ มากจนเกินไป หลีกเลี่ยงความคิดที่อาจจะทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงออกกำลังกายทุกวัน สำหรับบางท่านอาจจะศึกษาคำสอนของศาสนา มาช่วยทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

ความเครียดเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขให้หายได้เพียงแค่เรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมันก่อนที่ความเครียดจะส่งผลต่อสภาพร่างกายได้ ก็จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี อย่าลืมนำวิธีคลายเครียดเหล่านี้ไปลองใช้กันนะคะ

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/80628.html>)

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)

ประจำเดือนมกราคม 2563

บัตรคนพิการ ได้รับสิทธิอะไรบ้าง

คนพิการจดทะเบียนบัตรคนพิการ ได้รับสิทธิอะไรบ้าง ??	
1 เบี้ยความพิการ คนพิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการจะได้รับเบี้ย 800 บาท/เดือน	5 บริการล่ามภาษามือไทย ใช้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข • สมัครงานหรือติดต่อประกอบอาชีพ • การร้องทุกข์ การกล่าวโทษ หรือเป็นพยานในชั้นศาล • การเข้าร่วมประชุม สัมมนา หรือการฝึกอบรม ฯลฯ
2 การกู้ยืมเงินประกอบอาชีพ คนพิการ อายุ 20 ปี ขึ้นไป/ผู้ดูแลตามกฎหมาย กู้ยืมเงินจากกองทุนฯ คนพิการ ไม่เกิน 120,000 บาท และกู้รายกลุ่มไม่เกิน 1 ล้านบาท *** ผ่อนชำระโดยไม่เสียดอกเบี้ยภายใน 5 ปี***	6 ปรับสภาพที่อยู่อาศัย การปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมกับคนพิการ เช่น การปรับห้องน้ำ การติดตั้งราวจับ การปรับสภาพผิวทางเดิน ฯลฯ ในอัตราเหมาจ่ายไม่เกินร้อยละ 20,000 บาท
3 การช่วยเหลือทางกฎหมาย ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย และจัดหาทนายความว่าต่าง แก่ต่างให้คนพิการที่มีฐานะยากจน และไม่ได้รับความเป็นธรรม	7 สิ่งอำนวยความสะดวก กรม. มติเมื่อ 19 พ.ค. 52 และ 20 พ.ย. 55 ให้หน่วยงานราชการสำรวจและจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกให้คนพิการเข้าถึงได้ ผลักดันการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก
4 การจัดการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อคนพิการ คนพิการที่ได้รับหรือจะได้รับความเสียหายจากการกระทำในลักษณะที่เป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม มีสิทธิร้องขอต่อคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ และพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ไม่มีค่าสิ่งเพิกถอนการกระทำหรือทำให้กระทำไม่ได้	8 ผู้ช่วยคนพิการ ผู้ช่วยคนพิการให้กับคนพิการที่จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วย เพื่อให้ประกอบกิจวัตรประจำวัน วันละไม่เกิน 1 ชม. เดือนละไม่เกิน 180 ชม.
9 สิทธิทางอาชีพ คนพิการเข้ารับการฝึกอบรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ และหน่วยงานงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน เป็นต้น	10 สิทธิทางการศึกษา มีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงปริญญาตรี และเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสื่อ บริการความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา
11 ลดหย่อนค่าขนส่งสาธารณะ การลดหย่อนค่าโดยสาร ดังนี้ 1. รถไฟฟ้า BTS ขึ้นฟรีทุกสถานี 2. รถไฟฟ้า MRT ขึ้นฟรีทุกสถานี 3. แอร์พอร์ตเรลลิงก์ ขึ้นฟรีเฉพาะสายสีน้ำเงิน (City line) 4. การบินไทย ลด 50% /ผู้ดูแลคนพิการ 1 คน ลด 25% ลดเฉพาะในประเทศ 5. รถ ขสมก. และรถร่วมบริการของ ขสมก. ทุกประเภท ลดค่าโดยสาร 50% 6. บขส. ลดค่าโดยสาร 50% (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) 7. เรือโดยสาร ได้แก่ เรือด่วนเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟากขึ้นฟรีได้ 8. รถไฟ ลดค่าโดยสาร 50%	12 สิทธิทางการแพทย์ สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (ท.74) 26 รายการ • การตรวจวินิจฉัย • การตรวจทางห้องปฏิบัติการ • การตรวจด้วยวิธีพิเศษอื่นตามสิทธิ • การแนะนำให้คำปรึกษา • บริการเป็นรายกรณี เช่น การให้ยา เวชภัณฑ์ การคัดกรอง ภาวะสุขภาพ ฯลฯ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ณ 19 พ.ย. 62

(ขอบคุณข้อมูลจาก เว็บไซต์กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)



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