



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563

ประเมินและคัดเลือกนักศึกษา เพื่อเข้ารับรางวัลช่ออินทนิล ประจำปีการศึกษา 2562

เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้จัดการประเมินและคัดเลือกนักศึกษา เพื่อเข้ารับรางวัลช่ออินทนิล ประจำปีการศึกษา 2562 โดยมีนายสุกิจ ติดชัย รักษาการผู้อำนวยการช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นประธานคณะกรรมการดำเนินงานประเมินและคัดเลือกนักศึกษา เพื่อรับรางวัลช่ออินทนิล ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งเป็นการประเมินและคัดเลือกนักศึกษาตามคุณลักษณะพื้นฐานที่ดีใน 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การศึกษาเล่าเรียน
2. การมีทักษะในการจัดการและการทำงาน
3. สุขภาพอนามัย
4. ความประพฤติ คุณธรรม จริยธรรม
5. การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม และ
6. มีทัศนคติและความภาคภูมิใจต่อมหาวิทยาลัยSPIRIT และกิจกรรมและผลงานเด่น

โดยมีนักศึกษาเข้ารับการประเมินและคัดเลือก จำนวน 9 ราย ณ ห้องประชุมศรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุย

ผลการประเมินและคัดเลือกนักศึกษาที่ได้รับรางวัลช่ออินทนิล ประจำปีการศึกษา 2562 ดังนี้

รางวัลชนะเลิศ

นายธีรวัช บุรินทราภิบาล นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 6001125314 สาขาวิชาการพัฒนาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะผลิตกรรมการเกษตร
รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

นายปรัชญา คำแก้ว นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 601812348 สาขาวิชาการสื่อสารดิจิทัล คณะสารสนเทศและการสื่อสาร
รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

1. นายศิริวัช กิติ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 รหัส 5906102395 สาขาวิชาการสื่อสารดิจิทัล คณะสารสนเทศและการสื่อสาร
2. นางสาวเต็มตุน พวงงาม นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 6018102323 สาขาวิชาการสื่อสารดิจิทัล คณะสารสนเทศและการสื่อสาร

รางวัลชมเชย

1. นายสิทธิอินทร์ อินปา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 6008107344 สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ
2. นายสายฟ้า อาลัทธิจิต นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รหัส 6108111315 สาขาวิชาการบัญชี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ
3. นายธนัท ราชตัน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 6118102332 สาขาวิชาการสื่อสารดิจิทัล คณะสารสนเทศและการสื่อสาร
4. นายชินกร การเลียง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 รหัส 5906102354 สาขาวิชาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ
5. นายเสฐียรพงษ์ ฝิงคำทา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รหัส 6012101386 สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์



(ภาพและข่าวโดย: นางสาวชลลดา ปัญญา)

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



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563

พิธีมอบทุนการศึกษา

"บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิ๊วส์ จำกัด กลุ่มธุรกิจครบวงจร (ข้าวโพด) เครือเจริญโภคภัณฑ์" ประจำปีการศึกษา 2562

เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย รศ.ดร.ภาณิน โอภาสพัฒนกิจ รักษาการแทนอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากร กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณสายัณห์ หงษา ประธานคณะผู้บริหารฝ่ายปฏิบัติการ (COO) บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิ๊วส์ จำกัด กลุ่มธุรกิจครบวงจร (ข้าวโพด) เครือเจริญโภคภัณฑ์ พร้อมด้วยคุณเทพนกร เปี่ยมเพชร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ด้านโครงการพิเศษ, คุณรณรงค์ รามสูต ผู้อำนวยการอาวุโส งานราชการ งานกฎหมาย และโครงการข้าวครบวงจร, คุณเทียนชัย จูฬพัฒนกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ สำนักกิจกรรมเมื่อสังคม, คุณบุบผา อภิสิทธิ์ ชำนาญการทรัพยากรบุคคล และคุณสัณห์สุชา ทองตระกูล ผู้จัดการแผนกสรรหาว่าจ้าง ในโอกาสที่ได้เดินทางมามอบทุนการศึกษาให้แก่แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ในพิธีมอบทุนการศึกษารับจาก บริษัท เจริญโภคภัณฑ์ โปรดิ๊วส์ จำกัด กลุ่มธุรกิจครบวงจร (ข้าวโพด) เครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปี 2562 จำนวน 10 ทุน ทุนละ 15,000 บาท เป็นเงินจำนวน 150,000 บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาท) ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษา ณ ห้องประชุมรวงผึ้ง ชั้น 5 สำนักงานมหาวิทยาลัย โดยมีนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาดังกล่าว ดังนี้

คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร จำนวน 2 ราย ดังนี้

นางสาววราสินทร์ ยาวุฒิ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาวิศวกรรมเกษตร
นายมนทล ปิ่นแก้ว นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว

คณะผลิตกรรมการเกษตร จำนวน 4 ราย ดังนี้

นายชาบัน คำยุง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาพืชผัก
นายบัณฑิต สมจิตร นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาปฐพีศาสตร์
นางสาวธิดารัตน์ สาสี นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาปฐพีศาสตร์
นางสาวศรีนงอร กุลดวงจันทร์ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพืชไร่

คณะเศรษฐศาสตร์ จำนวน 1 ราย ดังนี้

นางสาวจิตติมนรัตน์ ชัยสิดา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ

คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 1 ราย

นางสาวลักขณมณ กล่อมมิตร นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการบัญชี

คณะสารสนเทศและการสื่อสาร จำนวน 2 ราย ดังนี้

นายธนธัญ ราชตัน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสื่อสารดิจิทัล
นางสาวธิดารัตน์ ชะจำปี นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสื่อสารดิจิทัล



(ภาพและข่าวโดย: นางสาวชลลดา ปิงญา)



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



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563

บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เข้าร่วมโครงการพบปะเยี่ยมเยือนนักเรียนทุนพระราชทานโครงการพระราชทานความช่วยเหลือแก่ราชอาณาจักรกัมพูชา
ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้นำนักศึกษาทุนพระราชทาน โครงการพระราชทานความช่วยเหลือแก่ราชอาณาจักรกัมพูชา เข้าร่วมโครงการพบปะเยี่ยมเยือนนักเรียนทุนพระราชทานโครงการพระราชทานความช่วยเหลือแก่ราชอาณาจักรกัมพูชา ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ สุดสงวน พร้อมคณะทำงานฝ่ายจัดการทุนการศึกษา เพื่อรับฟังปัญหาและติดตามนิเทศนักเรียนทุนพระราชทานฯ ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 6 คน ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 11 คน และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จำนวน 8 คนรวมทั้งสิ้น 25 คน โดยมีคณาจารย์จากทั้ง 3 สถาบัน ร่วมให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในโครงการ ณ ห้องประชุมเอื้องคำ ชั้น 3 อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



(ขอขอบคุณภาพจากงานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่)

สัมภาษณ์ทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น - กรุงเทพฯ (JCC)

เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับ Mr.Daisuke Kuramoto, Mr.Naoki Sakamoto และคุณรุ่งทิพา ธรรมชัยวุฒิ คณะกรรมการคัดเลือกทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ (JCC) ในโอกาสเดินทางมาสัมภาษณ์และคัดเลือกนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่สมัครขอรับทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งเป็นทุนการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 4 ทุน ทุนละ 40,000 บาท และระดับปริญญาโท จำนวน 1 ทุน ทุนละ 50,000 บาท โดยมีนักศึกษาที่สมัครขอรับทุนการศึกษา จำนวน 8 ราย ระดับปริญญาตรี 7 ราย และระดับปริญญาโท 1 ราย ณ ห้องประชุมศิรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข



(ภาพและข่าวโดย: นางสาวชลลดา ปิงญา)

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



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2563

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาค้น

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น. งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บศสข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

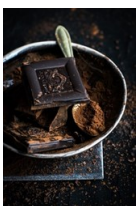
📞 การศึกษา 📞 การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน 📞 เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) 📞 สิทธิค่าเล่าเรียน

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บศสข 053-873184, งานจัดหางาน 053-873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189, งานสิทธิค่าเล่าเรียน 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว และสามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo

8 วิธีคลายเครียดสะสม อย่างง่าย ๆ ในเวลาทำงาน

ในหนึ่งวันคุณใช้เวลาไปกับการทำงานมากน้อยเพียงใด รู้หรือไม่ว่า การทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดความเครียดสะสมที่ส่งผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ มีวิธีคลายเครียดสะสม ง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ในที่ทำงานมาฝากกัน

1. กินคาร์บอเนตไอศกรีม



ในคาร์บอเนตไอศกรีมมีสารที่เรียกว่า Phenylethylamine หรือฮอร์โมนแห่งความสุขที่จะหลั่งออกมาเวลาที่มีความรัก ดังนั้นการกินคาร์บอเนตไอศกรีมจึงช่วยลดความเครียดได้ นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยของดร.โจเซฟ เมอร์โคลา ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์การแพทย์ทางเลือกชื่อดังอย่าง Mercola.com พบว่า การกินคาร์บอเนตไอศกรีมจะลดฮอร์โมนเครียดลงได้ 2 สัปดาห์ ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดได้

2. ดื่มชาเขียว



การดื่มชาเขียวนอกจากช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์ดีอีกด้วย เนื่องจากชาเขียวมีสารแอลธีโชนินที่กระตุ้นการปลดปล่อยฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนในช่วงที่ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ทั้งยังช่วยให้รู้สึกง่วงซึม ดังนั้นหากคุณกำลังมองหาเครื่องดื่มยามบ่าย ๆ สักแก้ว ชาเขียวนับเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจไม่น้อยทีเดียว

3. นวดมือคลายเครียด



การนวดมือเป็นวิธีคลายเครียดที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการถูฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นวางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ไว้ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมืออีกข้างแล้วค่อย ๆ นวดบริเวณอุ้งมือใต้นิ้วหัวแม่มืออย่างแผ่วเบา จากนั้นให้ทำสลับข้าง เบื้องต้นนี้ก็จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานได้แล้ว



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2563

4. นั่งสมาธิ



หากนั่งทำงานไปนาน ๆ แล้วรู้สึกเมื่อยล้า ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ แนะนำให้คุณนั่งสมาธิและกำหนดลมหายใจ โดยการแบ่งจิตไปที่ลมหายใจ หายใจเข้า – ออกอย่างช้า ๆ การทำเช่นนี้จะทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทั้งยังช่วยบรรเทาความเครียดและทำให้เรามีสติในการทำงานมากขึ้นอีกด้วย

5. หยดน้ำเย็นบริเวณข้อมือ

วิธีนี้อาจฟังดูแปลกแต่ได้ผลค่อนข้างดี คุณสามารถผสมน้ำเย็นกับน้ำหอมกลิ่นที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นหยดน้ำเย็นบริเวณข้อมือ และเอาน้ำเย็นแตะที่บริเวณใบหน้า วิธีนี้จะช่วยบรรเทาความร้อนจากเส้นเลือดใหญ่ใต้ผิวหนัง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

6. หวีผม



การหวีผมนอกจากจะทำให้เส้นผมเรียงตัวสวยและเสริมสร้างบุคลิกให้ดูดีขึ้นแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณหนังศีรษะ ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดได้อีกด้วย

7. ปลีกวิเวก



บางครั้งการทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก ก็ก่อให้เกิดความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นการปลีกวิเวกไปอยู่ลำพัง นั่งมองธรรมชาติประมาณ 5 นาทีก็ช่วยคลายเครียดได้ ทั้งนี้การมีเวลาอยู่กับตนเองยังช่วยให้กลับมามีสติและสมาธิในการทำงานมากขึ้นอีกด้วย

8. ลุกขึ้นยืดเส้นสาย



ร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นระยะเวลานานติดต่อกันหลายชั่วโมง ดังนั้นเราจึงควรลุกจากเก้าอี้เพื่อยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายเสียบ้างวิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายส่งผลให้ความเครียดลดลงตามไปด้วย

ที่มา : นิตยสาร Secret ฉบับที่ 204 ผู้เขียน : อิศรา ราชตราฐ

<https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/109971.html>





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ประจำปีงบประมาณ 2563

ผู้ดูแลคนพิการ (care giver)

คนเคียงข้างที่สำคัญในชีวิตคนพิการ
ซึ่งหมายถึงคนในครอบครัวคนพิการ หรือบุคคลอื่นใด
ที่รับดูแลหรืออุปการะคนพิการ

ช่วยเหลือ ดูแล กระตุ้น
ให้คนพิการช่วยเหลือตนเอง
ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด
เพื่อลดภาระคนที่ดูแล
ให้น้อยลง

**ให้กำลังใจ ให้แง่คิด
ให้คำแนะนำที่ดี**
แก่คนพิการให้ก้าวข้าม
ผ่านอุปสรรคและอยู่กับ
ความจริงได้มากขึ้น

ให้ข้อมูลเบื้องต้น
เกี่ยวกับคนพิการในด้านต่าง ๆ
ทั้งในด้านสังคมสิ่งแวดล้อม
และสุขภาพ และสามารถประสานงาน
ไปตามส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ
คนพิการได้ เพื่อให้คนพิการ
ได้สิทธิประโยชน์
และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

**ช่วยป้องกัน
หรือลดความเสี่ยง**
ต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน
จากความพิการที่อาจเกิดขึ้น

 @specialcaudent  คนพิการก็มีฝัน  www.specialcaudent.com  @specialcaudent 



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