



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2562

โครงการพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561



เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยกองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561 โดยได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นประธานในพิธี พร้อมทั้งคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาได้พบปะและแสดงความขอบคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้สนับสนุนทุนการศึกษา ตลอดจนเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงาน ผู้ประกอบการ และศิษย์เก่าแม่โจ้

โดยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากทุนการศึกษาพระราชทาน และทุนการศึกษาจากหน่วยงานภาครัฐ/วิสาหกิจ เอกชน มูลนิธิ กองทุน ศิษย์เก่าแม่โจ้ และบุคคลทั่วไป จำนวน 90 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 11,821,300 บาท (สิบเอ็ดล้านแปดแสนสองหมื่นหนึ่งพันสามร้อยบาทถ้วน) และในพิธีมอบทุนการศึกษานี้มีการมอบทุนการศึกษาพระราชทาน และทุนการศึกษาจากหน่วยงานภาครัฐ/วิสาหกิจ เอกชน มูลนิธิ กองทุน ศิษย์เก่าแม่โจ้ และบุคคลทั่วไป จำนวน 42 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 6,808,000 บาท (หกล้านแปดแสนแปดพันบาทถ้วน) โดยแบ่งออกดังนี้

1. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นผู้มอบทุนการศึกษา จำนวน 19 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวน 5,292,000 บาท (ห้าล้านสองแสนเก้าหมื่นสองพันบาทถ้วน)
2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นผู้รับมอบทุนการศึกษา จำนวน 10 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวน 254,000 บาท (สองแสนห้าหมื่นสี่พันบาทถ้วน)
3. ผู้สนับสนุนทุนการศึกษา เป็นผู้มอบทุนการศึกษา จำนวน 13 แหล่งทุน เป็นเงินจำนวน 1,262,000 บาท (หนึ่งล้านสองแสนหกหมื่นสองพันบาทถ้วน)



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2562

โครงการนักศึกษาพบปะผู้บริหารทุนการศึกษาคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย



เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยกองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดโครงการนักศึกษาพบปะผู้บริหารทุนการศึกษาคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักศึกษาทุนคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยได้พบปะรับฟังโอวาท รวมทั้งการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ระหว่างผู้บริหารทุนการศึกษาและนักศึกษา ตลอดจนพัฒนาให้นักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ทางสังคม และเป็นการบูรณาการด้านกิจกรรม และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้จบออกไปเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประจำเดือนมกราคม 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

- ➡ ทูตการศึกษา
- ➡ 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



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ 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)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประจำเดือนมกราคม 2562



ที่ตั้ง: ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เวลาทำการ: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น.

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

053-873186-7 (งานจัดหางาน)

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

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

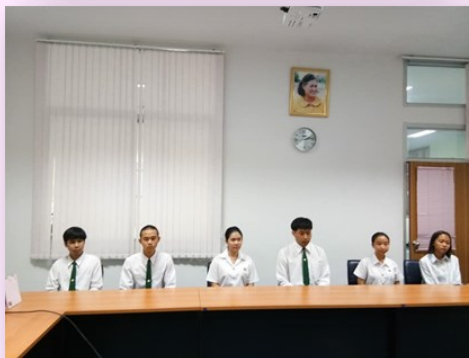
ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2562

สัมภาษณ์ทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ (The Japanese Chamber of Commerce, Bangkok (JCC)) ประจำปีการศึกษา 2561

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2562 นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว ได้ให้การต้อนรับผู้บริหารทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ ในโอกาสที่ได้เดินทางมาสอบสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อพิจารณาคัดเลือกเข้ารับทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ ทั้งในระดับปริญญาโทและระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ณ ห้องประชุมภูผา ชั้น 2 อาคารอำนวยการ ยศสุข



ซึ่งผลการสอบสัมภาษณ์ทุนการศึกษาค้างกล่าว มีนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่ได้รับการคัดเลือกได้รับทุนการศึกษาหอการค้าญี่ปุ่น-กรุงเทพฯ จำนวน 5 ราย โดยแบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

1. ระดับปริญญาโท จำนวน 1 ทุน ทุนละ 50,000 บาท ได้แก่
 - 1.1. นางสาวอำไพ ภูเขา นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์
2. ระดับปริญญาตรี จำนวน 4 ทุน ทุนละ 40,000 บาท ได้แก่
 - 2.1. นายภูริทัตน์ พอใจ สาขาวิชาการประมง คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ
 - 2.2. นางสาวปิยนุช แซ่เฮ้อ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร
 - 2.3. นางสาวคณยา สิทธิพานิชกุล สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์
 - 2.4. นายวิชบุกร ลลิตพิสิฐ สาขาวิชาพลังงานทดแทน วิทยาลัยพลังงานทดแทน

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2562

พิธีมอบทุนการศึกษาบริษัท เทสโก้ โลตัส จำกัด

"มูลนิธิเทสโก้ เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย" ประจำปีการศึกษา 2561

เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2562 กองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่ได้รับทุนการศึกษาบริษัท เทสโก้ โลตัส จำกัด "มูลนิธิเทสโก้ เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย" เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษา บริษัท เทสโก้ โลตัส จำกัด "มูลนิธิเทสโก้ เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย" ประจำปีการศึกษา 2561 โดยได้รับเกียรติจากคุณสุนทร อรุณานนท์ชัย ประธานกรรมการเทสโก้ โลตัส เป็นผู้มอบทุนการศึกษา ในการนี้มีนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 9 ทุน ทุนละ 15,000 บาท โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 3 ทุน และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 6 ทุน ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาค้น

- ✎ 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 หอพักหญิงวัฒนา (หอ 10) Tel. 053-873185

📁 หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ➡ 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



ถ้าสิ่งใจก็ยังไม่ต่างจากร่ม... เพราะมันไม่สามารถหยุดปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเข้ามาได้ แต่มันเป็นสิ่งที่พาเราก้าวผ่านสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งความสำเร็จ



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2562

ฟรี 26 รายการ
บริการทางการแพทย์
เพื่อผู้พิการ

กฎหมายบัตร : VOLUME 39
 Design By Phoradi *ขอสงวนสิทธิ์
 ลิขสิทธิ์และข้อมูลบัตรที่ปรากฏในเอกสารนี้*

คนพิการรับบริการฟรี

ด้านการแพทย์ที่โรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ

*เฉพาะผู้มีบัตรประจำตัวคนพิการ

1. ตรวจวินิจฉัย	2. ให้คำปรึกษา แนะนำ	3. ยา วัสดุภัณฑ์ และ วัสดุทางการแพทย์ เพื่อบำบัดฟื้นฟู	4. ศัลยกรรม	5. บริการพยาบาลเฉพาะทาง
6. พัฒนากิจกรรมทางสังคม สังคมสงเคราะห์ และสังคมบำบัด เช่น กลุ่มสนับสนุนการ	7. ภาพถ่ายบำบัด	8. กิจกรรมบำบัด	9. แก้วการพูด (อรรถบำบัด)	
10. พฤติกรรมบำบัด	11. ฝึกทักษะการเรียนรู้ขั้นพื้นฐาน เช่น ทักษะการใช้ชีวิต เครื่องช่วยความพิการ	12. ดนตรีบำบัด	13. พลบำบัด	14. ศิลปะบำบัด
15. จิตบำบัด		16. ฟื้นฟูสมรรถภาพการได้ยิน	17. พัฒนากิจกรรมการสื่อสารความหมาย	18. ส่งเสริมพัฒนาการหรือช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม
19. บริการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก เช่น นวดแผนไทย	20. ฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็น สร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว	21. บริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพผ่านสื่อที่เหมาะสม	22. ประเมินและเตรียมความพร้อมก่อนการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการประกอบอาชีพ	
23. บริการอุปกรณ์เทียม อุปกรณ์เสริม เครื่องช่วยความพิการ หรือสื่อส่งเสริมพัฒนาการขั้นพื้นฐาน	24. ฝึกอบรม และ พัฒนากิจกรรมคนพิการ ผู้ดูแล และผู้ช่วยคนพิการ	25. บริการทันตกรรม	26. ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการโดยครอบครัว และชุมชน เช่น เยี่ยมบ้าน	

*หากเป็นอุปกรณ์พิเศษอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การบริการฟื้นฟูสมรรถภาพให้เหมาะสมแก่ความต้องการเฉพาะบุคคลที่มีความพิการและช่วยเหลือความพิการ และส่งเสริมพัฒนาการให้คนพิการ พ.ศ. 2552

ขอบัตรประจำตัวคนพิการ ติดต่อ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ โทร. 02-354-3388

สำนักงานกิจการยุติธรรม @weareoja พ.ร.บ. ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550

ที่ตั้ง: ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เวลาทำการ: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น.

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

053-873186-7 (งานจัดหางาน)

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





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562

โครงการก้าวอย่างตามรอยพ่อ

ระหว่างวันที่ 26 - 29 มีนาคม 2562 ณ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี,

โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม และศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ จังหวัดชัยนาท

เมื่อวันที่ 26-29 มีนาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดโครงการก้าวอย่างตามรอยพ่อขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการทรงงาน และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และประสบการณ์ตรงจากการศึกษาดูงานพื้นที่โครงการในพระราชดำริ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่ได้จากการศึกษาดูงานไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยนำบุคลากร กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ และนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษา เข้าศึกษาดูงาน ณ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี,โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม และศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ จังหวัดชัยนาท

๕ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี

เป็นโครงการที่ก่อกำเนิดจากพระราชดำริของสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ที่ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้เป็นตัวอย่างด้านการเกษตร รวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจ ซึ่งภายในโครงการมีแปลงเกษตรสาธิต และการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ จากพื้นที่ที่แห้งแล้งกลับมาชุ่มชื้นเต็มไปด้วยพื้นที่สีเขียว



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562

๕ โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม

เป็นโครงการที่นำหลักการพัฒนาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ภูมิสังคม” และพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางและหลักการดำเนินงานที่สำคัญ ซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่การมีส่วนร่วม การร่วมมือการร่วมใจระหว่างสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา และชาวอัมพวาทุกคนในการอนุรักษ์และฟื้นฟูวิถีการดำรงชีวิตของชุมชนอัมพวา ให้สามารถอยู่ได้อย่างเข้มแข็ง เรียบง่าย ยั่งยืนและมีความสุข ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของสังคม



๕ ศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท

เป็นการน้อมนำพระราชดำริของสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เรื่องการนำเกษตรทฤษฎีใหม่ มาใช้ ซึ่งดำเนินงานภายใต้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการวางแผนปรับวิถีการเพาะปลูกใหม่ และใช้เนื้อที่ในการทำเกษตรแบบผสมผสาน



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 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



หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ➡ ทูตการศึกษา ➡ 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

อาการสำคัญของ 9-โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder)

- มีอาการเศร้า ห่มหมอง แทบทุกวันติดต่อกัน ไม่ต่ำกว่า 2 สัปดาห์
- รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก ในกิจกรรมที่เคยชอบทำ
- เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
- เรื่องทำ ไม่กระฉับกระเฉง (หรือกระฉับกระเฉง อยู่ไม่สุข)
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง (หรือกินจุมากขึ้น)
- นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท (หรือหลับมากกว่าปกติ)
- รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง/รู้สึกผิด ต่ำหนีดานตนเองตลอด
- คิดถึงความตาย ฆ่าตัว หรือพยายามฆ่าตัวตาย
- ไม่มีสมาธิ หลงลืม ความคิดช้ากว่าปกติ

อยู่...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา © www.facebook.com/D2JED

Credit by คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา

😊 www.facebook.com/D2JED



แบบประเมิน โรคซึมเศร้า ด้วยตนเอง

© จุ. คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา © www.facebook.com/D2JED

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) ทำมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน?	ไม่เป็นเลย	เป็น นานวัน (1-7 วัน)	เป็น บ่อยๆ (> 7 วัน)	เป็น แทบทุกวัน
1. รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่สนใจทำอะไร (แม้ในสิ่งที่เคยชอบทำมาก)	0	1	2	3
2. รู้สึกเศร้าใจ ท้อแท้ใจ ไม่เป็นสุขใจ	0	1	2	3
3. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับตื้นๆ (หรือนอนมากกว่าปกติ)	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหาร (หรือกินจุกว่าปกติ)	0	1	2	3
6. ต่ำหนีดานเองบ่อยๆ คิดว่าตนเองเป็นภาระ	0	1	2	3
7. หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ	0	1	2	3
8. เชื่องช้ากว่าปกติ (หรือกระฉับกระเฉงกว่าปกติ)	0	1	2	3
9. คิดอยากตาย คิดว่าร้ายตนเอง คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

รวมคะแนน

คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
0-6	ปกติ	ควรดูแลสุขภาพจิตใจให้แบบปกติ
7-12	ซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรได้รับการปรึกษาหรือนำไปปรึกษาทางจิตเวช
13-18	ซึมเศร้าปานกลาง	ต้องได้รับการปรึกษาและบำบัดรักษาทางจิตเวช
19-27	ซึมเศร้ารุนแรง	ต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวชอย่างเร่งด่วน

* คัดแปลงจาก "แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง" (D2JED) ของ กรมสุขภาพจิต

❗ ใช้สำหรับประเมินตนเอง ไม่ใช่เพื่อวินิจฉัยโรคซึมเศร้า...
...คือต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guidance.maejo.ac.th, www.facebook.com/guidance.maejo



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562



สุขภาพจิตคนพิการ และการสนับสนุนด้านจิตใจ



คนพิการ มักมีความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจมากกว่าบุคคลทั่วไป จึงมีสภาพทางอารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงได้ง่ายต่อสิ่งรอบ ๆ ข้าง บางรายอาจมีความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ท้อแท้ เบื่อหน่าย ขมขื่นสภาพของตนเองไม่ได้

คนพิการ ควรได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจให้มาก โดยส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นได้มีบทบาทที่กระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม หรือ มีเพื่อนที่สนใจอย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้คนพิการไม่กลับไปจมอยู่กับสภาพลักษณะของตนเอง รู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับสภาพความเป็นจริงต่อไป

คนพิการแต่ละรายอาจมีระดับการปรับตัวต่อความพิการที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาต่างกันขึ้นอยู่กับอายุปัจจัย เช่น มีพื้นฐานทางอารมณ์ของบุคคล การสนับสนุนจากครอบครัวและคนรอบตัว หรือโอกาสในการได้เข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เหมาะสม เป็นต้น

หากท่านมีสมาชิกในครอบครัวหรือคนที่ท่านรู้สึกประสบกับความพิการ ท่านอาจช่วยในการปรับตัวประกอบจิตใจแก่บุคคลเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม เช่น

1. **ระงับข้อคิด** ควรใจเย็นใจ ทักทาย สนทนาเรื่องทั่วไป สร้างสัมพันธ์ภาพเบื้องต้น โดยไม่เร่งรัดใด ๆ

2. **ระงับรับรู้ความพิการ** ควรทำความเข้าใจอารมณ์ของคนพิการ เปิดโอกาสให้คนพิการได้พูดระบายความรู้สึก และคอยรับฟังอย่างตั้งใจ

3. **ระงับใช้กลไกทางจิตหรือปฏิเสธความพิการ** ควรช่วยให้คนพิการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เช่น ทวนซ้ำคำถามของคนพิการ เมื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก แสดงการยอมรับคนพิการและเชื่อใจให้มีการสำรวจ รับรู้ปัญหาและข้อจำกัดของตนเอง

4. **ระงับยอมรับความพิการ** ควรส่งเสริมให้คนพิการเผชิญกับความเป็นจริง ค้นหาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลแก่คนพิการ สนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการวางแผนการฟื้นฟู อารมณ์ความรู้สึกของคนพิการที่ประสบความสำเร็จแล้วเพื่อให้มีกำลังใจต่อไป

5. **ระงับปรับตัว** ให้กำลังใจแก่คนพิการสนับสนุนคนพิการในการวางแผนชีวิตตนเอง และดำเนินการตามแผนนั้น

การสนับสนุนด้านจิตใจแก่คนพิการ จำเป็นต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนจากบุคคลรอบข้างอย่างเหมาะสม ปฏิบัติต่าง ๆ ที่บุคคลรอบตัวแสดงออก ว่าจะผลต่อสภาพจิตใจของคนพิการทั้งสิ้น

ใส่ใจ สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแลควรแสดงความใส่ใจแก่คนพิการทั้งด้วยคำพูดและการแสดงออก ซึ่งบ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือและเป็นการให้เกียรติคนพิการด้วย

ไม่ควร แสดงออกแบบปกป้องมากเกินไป เช่น ช่วยเหลือทุกอย่าง ตัดสินใจแทนทุกอย่าง โดยไม่เปิดโอกาสให้คนพิการคิด ตัดสินใจ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ที่ทำได้ด้วยตนเอง จึงจะทำให้คนพิการรู้สึกด้อยค่า และติดขัดกับการเป็นภาระแก่ผู้อื่น

หยุดดู ควรใช้คำถามปลายเปิดให้มาก เช่น ถามว่า "อย่างไร" เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้คนพิการได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองมากกว่าคำถามปลายปิด

ไม่ควร ใช้คำถาม ว่า "ทำไม" เนื่องจากเป็นคำถามเชิงค้นหาเหตุผล ซึ่งอาจกระทบกระเทือนต่อความสัมพันธ์กับคนพิการ เพราะคนพิการอาจรู้สึกว่ากำลังทำผิด

ให้กำลังใจ ควรแสดงความมั่นใจในตัวคนพิการ เพื่อให้คนพิการเกิดความมั่นใจในตนเอง

ตัวอย่างคำถามเชิงให้กำลังใจ เช่น "ฉันเป็นความคิดที่ดีทีเดียว"

"ฉันคิดว่าคุณสามารถจัดการเรื่องนี้ได้"

"คุณมีเรื่องเศร้าที่... แต่ในที่สุดก็สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้" เป็นต้น

ควรหลีกเลี่ยง การพูดประชดประชันคนพิการ หรือการตอกย้ำถึงความผิดบาปหรือความอับอายที่ผ่านมา

สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์พื้นฐานในการให้การสนับสนุนด้านจิตใจแก่คนพิการ ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ในสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแล และบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ (ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.snmrc.go.th)





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 สิ่งเดียวที่เราควรที่จะเปรียบเทียบกับตัวเอง คือ อดีต และปัจจุบันของเราต่างหาก

2. เครียดเพราะอยากเป็นคนสมบูรณ์แบบ

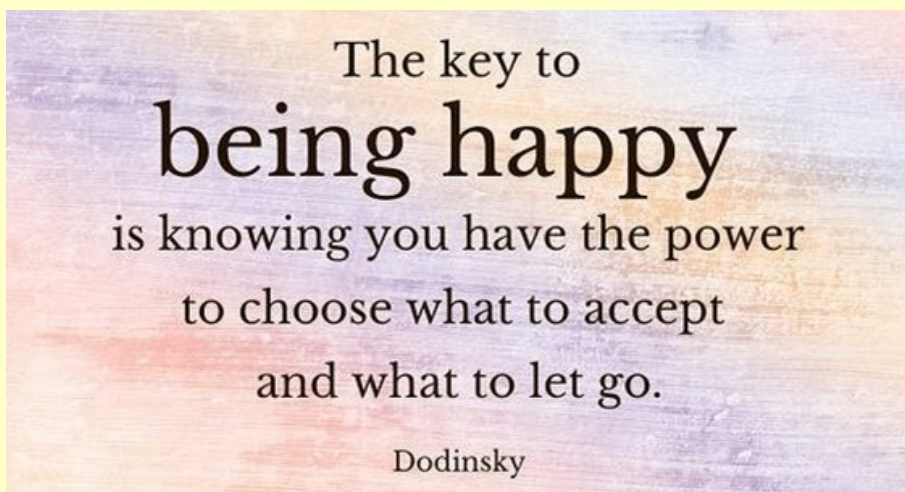
ไม่มีใครในโลกนี้เพอร์เฟกต์ไปทั้งหมด คุณอาจรวยที่สุดแต่ไม่ใช่คนหล่อที่สุด คุณอาจเก่งที่สุด แต่จนที่สุด ทุกคนต้องมีข้อดี และข้อเสียในตัวเอง เลิกทำตัวเป็นเท่งไปซะทุกเรื่อง แล้วใช้ชีวิตอยู่บนความเป็นตัวของตัวเอง แล้วการใช้ชีวิตของคุณจะมีความสุขขึ้น

3. เครียดเพราะตัวเองขี้บ่น

ใครทำอะไรทั้งทางหูขวางตา นำหูดหิดนำรำคาญไปเสียหมด จนคุณเผลอบ่นบ่นนี่ออกไป แล้วเก็บทุกเรื่องมาคิด การขี้บ่นกับสิ่งรอบตัว ไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้นเลย และทำให้คุณเครียดซะเปล่าๆ แทนที่จะบ่น ลองแนะนำหรือลงมือช่วยทำ น่าจะดีกว่า

4. เครียดที่ต้องหาข้ออ้างแก้ตัวเวลาทำผิด

ไม่โทษก ก็ไม่เครียด ไม่ต้องมีอะไรปิดบัง แต่มขอโทษกก็ต้องมาคอยจำอีก ว่าโทษอะไรไปบ้าง หลายๆ ครั้งเวลาทำผิด หรือทำอะไรไม่ดี ต้องมาคอยนั่งหาข้อแก้ตัว แล้วทำไมเราต้องมานั่งหาข้ออ้าง ในเมื่อเราสามารถพูดความจริงได้ แม้มันจะเป็นเรื่องนุกนาค 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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

พิธีมอบทุนการศึกษาเครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปีการศึกษา 2561



เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดยนายสุกิจ ศักดิ์ชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วย นางสาวอรรช วรศิริ รักษาการผู้อำนวยการกองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ และนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว ได้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษาเครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปีการศึกษา 2561 โดยมี ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.เกษม วัฒนชัย ประธานคณะกรรมการบริหารทุนการศึกษา เครือเจริญโภคภัณฑ์ เป็นประธานมอบทุนการศึกษาฯ ซึ่งปีนี้ได้มอบแก่นักศึกษาทั่วประเทศ 2562 ทุน ๆ ละ 30,000 บาท ต่อเนื่องเป็นปีที่ 41 ปี เพื่อช่วยเหลือเยาวชนขาดแคลนทุนทรัพย์ หวังลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม สำหรับปีการศึกษา 2561 นี้ เครือเจริญโภคภัณฑ์ได้ทำการคัดเลือก นิสิต นักศึกษา ในสาขาต่างๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในสาขาที่มีความจำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและรุนแรง ซึ่งในปีนี้ได้มีการมุ่งเน้นไปยังสาขาที่เกี่ยวข้องกับ Thailand 4.0 มากขึ้น โดยคัดเลือกผู้ที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี ความประพฤติดี มีลักษณะของความเป็นผู้นำ มีบุคลิกภาพดี ให้มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ณ สถาบันผู้นำ เครือเจริญโภคภัณฑ์ จังหวัดนครราชสีมา

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



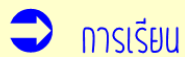
ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาคำน



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 กองพัฒนาระบบ (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม



ทุนการศึกษา



การวางแผน/การหารายได้ระหว่างเรียน



เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)



ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 - 873180 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว
ได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และข่าวสารกองแนะแนวและ
ศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้ที่ www.facebook.com/GCAMJU





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

7 เคล็ดลับ สลัด "ตัวขี้เกียจ" ที่กำลังเกาะหนึบตัวคุณ

ใครกำลังรู้สึกว่ช่วงนี้ห้องหับเริ่มทรุดทรึงเพราะร้างลาจากการกวาดเก็บ เริ่มหลงรักการหยุดพักก่อนที่จะรู้สึกเหนื่อย ประวิงเวลาที่จะลงมือทำงานชิ้นใหญ่หรืองานที่ต้องทุ่มเทพลังมหาศาล เริ่มมีข้ออ้างกับทุกสิ่งทุกอย่างและพูด "เดี๋ยว" จนติดเป็นนิสัย อาการข้างต้นอาจเป็นสัญญาณว่า **ตัวขี้เกียจ** กำลังเกาะหนึบตัวคุณ วันนี้เราจะพาคุณสลัดมันออกไปให้ไกล



Step 1 หาแรงจูงใจ

สาเหตุหลักอันดับต้นๆ ของความขี้เกียจคือการขาดแรงจูงใจ เรื่องนี้แก้ไขได้ด้วยการศึกษาถึงเป้าหมายของตัวเองเสมอ เช่น หากคุณต้องจัดบ้านใหม่ ก็ลองหาภาพเกี่ยวกับการแต่งห้องสวยๆ มาไว้เป็นแรงบันดาลใจ หากคุณเหนื่อยที่ต้องอ่านหนังสือสอบก็ให้นึกถึงวันฉลองเรียนจบเอาไว้ หากคุณท้อกับงานโปรเจกต์ใหญ่ที่ได้รับมอบหมายก็ให้นึกถึงคุณประโยชน์ของงานชิ้นนั้น ว่าส่งผลดีกับคนอื่น ๆ ขนาดไหน นอกจากนี้ยังสามารถนำเทคนิคของ **ดร. กุ๊ก-กานดา บุญโสธรสภิตย** เจ้าของผลงานเขียน "เรียนแป๊บนะที่โหด โพล่แป๊บนะพักเรียนทุก (เมืองนอก)!" มาใช้ได้ คือหากตั้งเป้าจะทำอะไรแล้ว ต้องป่าวประกาศให้โลกรับรู้ เช่น "วันนี้ฉันจะเคลียร์งานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ" "ฉันจะอ่านหนังสือสอบให้จบ" การทำเช่นนี้ช่วยเป็นแรงกระตุ้นได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อไหร่ที่เริ่มขี้เกียจ คุณจะตระหนักได้ว่า มีหลายคนกำลังเฝ้ารอดูคุณอยู่

Step 2 ทำทีละอย่าง



หลายคนพยายามจัดการงานทุกอย่างที่มีในมือไปพร้อมๆ กัน แต่อาจจะฟังดูเป็นเรื่องดี ที่งานทุกอย่างจะสามารถสำเร็จทันเวลาและจะได้พักผ่อนยาวๆ รวดเดียว แต่การทำเช่นนี้อาจส่งผลให้งานผิดพลาดได้ง่าย แถมยังสูญพลังงานชีวิตไปอย่างมหาศาล ทำให้คุณโยนหาการพักเบรกบ่อยขึ้นและเข้าสู่ภาวะขี้เกียจง่ายขึ้นเช่นกัน ทางที่ดีคุณควรจัดจ่อกับงานทีละชิ้น โดยนำงานที่มีเดดไลน์เร็วที่สุดมาเริ่มทำก่อนเป็นอันดับแรก

Step 3 ขอยางออก



หลายคนผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ เพื่อได้รับมอบหมายงานที่ยากและใหญ่ เพราะรู้สึกไม่พร้อมที่จะเริ่มต้น เคล็ดลับสำคัญคือคุณต้องหัดขอยางออกเป็นส่วนตัว แล้วเริ่มอุ่นเครื่องจากการทำส่วนที่ง่ายที่สุดหรือเล็กน้อยที่สุดก่อน เมื่อได้เริ่มงานชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว คุณจะรู้ว่าการทำขั้นต่อไปจนจบไม่ใช่เรื่องหนักหนาอย่างที่คิด

Step 4 พักเบรกให้เป็น



การป้ะงานยิ่ยาวรวดเดียวจนจบแล้วค่อยพัก อาจไม่ใช่วิธีที่ดีเท่าไร เพราะการทำอะไรอย่างต่อเนื่องนานกว่า 30-40 นาที จะทำให้สมองเริ่มชินชา ระดับประสิทธิภาพของงานเริ่มลดลง ส่งผลให้งานผิดพลาด สอดคล้องกับที่ **โจ โรบินสัน** นักจัดการความเครียดและเทรนเนอร์ด้านคุณภาพชีวิตการทำงาน กล่าวว่า การทำงานสัปดาห์ละ 48 ชั่วโมงเป็นการเพิ่มความเครียดให้สมองมากขึ้นเป็นสองเท่าและเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ที่เนื่องจึ่เป็นเหตุผลว่าทำไมชาวยุโรปจึงนิยมจับหลักตอนกลางวันลองพักเบรกระหว่างการทำงานด้วยการใช้เทคนิค 20/10 คือทำงาน 20 นาที แล้วสลัดไปพัก 10 นาที หรืออาจใช้ เทคนิค 45/15 คือทำงาน 45 นาที พัก 15 นาทีก็ได้



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

Step 5 ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ



หากคุณพยายามตั้งใจทำงานสุดๆ แล้ว แต่หนึ่งชั่วโมงผ่านไปก็ยังไม่สามารถเริ่มทำได้จริงๆ แนะนำให้ลองหันไปทำอย่างอื่นแทน อาจเป็นงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น จัดโต๊ะ รีดผ้า เช็ดเฟอร์นิเจอร์ ทำกิจกรรมเหล่านี้ คุณจะได้คิดว่า “ทำไมฉันต้องเสียเวลาทำงานมาทำอะไรแบบนี้นะ” หลังจากนั้นคุณจะได้ตื่นตัวในการทำงานขึ้นมาอีกเท่าตัว การทำอย่างนี้ไม่มีข้อดีคือไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณจะสามารถเริ่มงานได้แล้ว คุณยังได้โต๊ะที่สะอาดตาและผ้าเรียบๆ เพิ่มขึ้นอีกหลายตัว

Step 6 ธรรมชาติบำบัดช่วยได้



จิลล์ โทมัส (Jill Thomas) นักธรรมชาติบำบัดแนะนำวิธีลดความอ่อนเพลียไว้ว่า ให้ลองออกกำลังกายตอนเช้า กินอาหารเช้าที่มีใยสูง โปรตีนต่ำและไขมันหวาน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ หัดกินผักมากกว่าเนื้อ โดยรับประทานผักผลไม้และธัญพืชให้ได้วันละ 3-5 ขีด เพื่อรักษาค่าความเป็นกรดในเลือดให้อยู่ในระดับเหมาะสม ดื่มน้ำสะอาดวันละ 1.5-2 ลิตร เพื่อช่วยรักษาระบบขับถ่ายของเสีย กินไขมันดี กรดไขมันที่จำเป็น (EFAs) เช่น โอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 เพื่อช่วยเซลล์ประสาททำหน้าที่รับส่งข้อมูลในสมอง และสร้างฮอร์โมนที่จำเป็น วิธีเหล่านี้จะช่วยให้อารมณ์กระปรี้กระเปร่ามากขึ้นและตื่นตัวพร้อมสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่

Step 7 เขียนเป้าหมายให้ชัด



ลองเขียนเป้าหมายงานหรือเป้าหมายในชีวิตของคุณเป็นข้อๆ ลงบนกระดาษโน้ต-อิทหลายๆ แผ่น จากนั้นนำไปแปะไว้ในที่ที่คุณมองเห็นบ่อยๆ เช่น บนโต๊ะทำงาน บนตู้เย็นข้างเตียงนอน หรือบนกระจกในห้องน้ำ เมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็ขีดฆ่าออกทีละข้อ วิธีนี้ช่วยให้คุณมองเห็นตัวเองว่า แท้จริงแล้วตัวคุณก็มีประสิทธิภาพที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณเชื่อมั่นลงใจอยากจะทำเป้าหมายต่อไปให้สำเร็จได้อย่างไม่หวั่นไหว

“เพียงเท่านี้ตัวเราก็เก่งก็ไม่กล้าเข้าไปใกล้คนอื่นต่อไป”

ที่มา: Goodlifeupdate





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

ชีวิตดีได้...แม้เป็นคนพิการ

ชีวิตดีได้...แม้เป็นคนพิการ

ไม่ว่าจะพิการแต่กำเนิดหรือพิการภายหลัง ทุกคนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้นได้ เพียงรู้จักและใช้สิทธิที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด

มีรายได้ประจำ

- คนละ 500 บาท/เดือน จากเบี้ยความพิการ
- 50% ของเงินเดือน/เดือน จากประกันสังคม สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท (กรณีเป็นคนพิการภายหลัง)

ประกอบอาชีพได้ตามต้องการ

- มีสิทธิได้รับการจ้างงานจากภาคเอกชนและรัฐบาล
- มีสิทธิได้รับการส่งเสริมฝึกอบรมด้านอาชีพ
- มีสิทธิขอยืมเงินเพื่อประกอบอาชีพอิสระ ดอกเบี้ย 0% สามารถกู้ได้ทั้งแบบบุคคลและแบบกลุ่ม

เข้าถึงบริการทางการแพทย์

สามารถเข้ารับบริการสาธารณสุขของรัฐได้ทุกแห่ง โดยไม่ต้องมีใบส่งต่อ หรือรับการตรวจรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพที่ครอบคลุมถึง 26 รายการ

ส่วนลดพิเศษ

- ลดหย่อนภาษี ทั้งคนพิการ ผู้ดูแลคนพิการ และนายจ้างที่รับคนพิการเข้าทำงาน
- ลดหย่อนค่าโดยสาร
- ลด 50% สำหรับการเดินทางภายในประเทศ

สวัสดิการช่วยดำรงชีพ

- มีสิทธิขอค่าใช้จ่ายในการปรับตัวให้เหมาะสม เพื่อเพิ่มความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน
- มีสิทธิร้องขอจัดการเลือกปฏิบัติไม่เป็นธรรมต่อคนพิการ

มีการศึกษาที่ดี

คนพิการทุกคนมีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงปริญญาตรี

ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะ

- บริการผู้ช่วยคนพิการ • บริการล่ามภาษามือ
- บริการให้ยืมเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ที่ช่วยในการสื่อสารต่างๆ
- บริการช่วยเหลือทางกฎหมาย

ขึ้นทะเบียนคนพิการเพื่อรับสิทธิประโยชน์เหล่านี้ได้

กรุงเทพมหานคร

- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
- ศูนย์บริการช่วยเหลือทางสังคมและความเป็นอยู่
- ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศิริราช

ต่างจังหวัด

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ณ ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด

เพราะชีวิตมีทางเลือกเสมอ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม pwdoutsourcemanagement.blogspot.com/

Source: pwdoutsourcemanagement.blogspot.com



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.freelancebay.com/121412.html>

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2562

โครงการพี่ช่วยน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน



เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดโครงการพี่ช่วยน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรได้ทราบถึงทักษะ กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ตลอดจนได้รับแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านการเรียน และด้านคุณภาพชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ซึ่งได้รับเกียรติจากคุณน้ำอ้อย ทวีการไถ นักจิตวิทยาจากมูลนิธิเพื่อความเข้าใจเด็ก (FOCUS) ที่ได้มาให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ตลอดจนการฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และผู้มาขอรับคำปรึกษาแก่นักศึกษาและบุคลากร ณ ห้องประชุมอาคม กาญจนประโชติ ชั้น 4 ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2562

โครงการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 20 มิถุนายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยกองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดโครงการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2562 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักศึกษาได้พบปะผู้บริหารมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมทั้งได้รับทราบถึงนโยบายการพัฒนา นักศึกษา แนวทางปรัชญาทางการศึกษาของมหาวิทยาลัย ตลอดจนการให้บริการและสวัสดิการต่างๆ ของหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย และสามารถใช้ชีวิต การเป็นนักศึกษาอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข โดยได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้เป็นประธานในพิธี ซึ่งท่านได้เปิดตัวแบบ Surprise ด้วยบทเพลง “เติมใจให้” โดยมีเนื้อหาทั้งรัก ทั้งห่วงใยนักศึกษา ซึ่งได้สร้างความประทับใจแก่นักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง พร้อมทั้งให้ปฐมนิเทศแก่นักศึกษา เน้นย้ำค่านิยมหลักของมหาวิทยาลัยให้นักศึกษาได้เข้าใจ และนำไปปรับใช้ใน ชีวิต “MAEJO” มาจาก M = Mindfulness (ทำด้วยจิต) / A = Aspiration (คิดมุ่งมั่น) / E = Excellence (ฝันเป็นเลิศ) / J = Justice (เทิดยุดิธรรม) / O = Origin (นำเกียรติภูมิ)

นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติ จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ โนรี นายกสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ กล่าวต้อนรับและแสดงความยินดีแก่ อินทนิลช่อที่ 84 อีกทั้งยังมีการบรรยายพิเศษ เรื่อง “การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแม่โจ้” โดย รักษาการแทนผู้ช่วยอธิการบดี (อาจารย์สุกิจ ติตชัย) รวมถึง การบรรยายพิเศษ เรื่อง “WHISPER FROM VIZDOM” โดย คุณธีร์ นันทวรศ ศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 60 กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธีร์ ดี แลนด์ และในโอกาสเดียวกันนี้ได้มีพิธีมอบโล่และเกียรติบัตรให้แก่ นักศึกษาที่ผ่านการประเมินและคัดเลือกเพื่อรับรางวัลพระราชทาน และรางวัลช่ออินทนิล ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

(ขอบคุณภาพจากงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง มหาวิทยาลัยแม่โจ้)

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

- ▶ การเรียน
- ▶ ปัญหาส่วนตัว
- ▶ การศึกษาต่อ
- ▶ บุคลิกภาพ, อารมณ์, ความเครียด
- ▶ การปรับตัว
- ▶ 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 หอพักหญิงรัตนมา (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

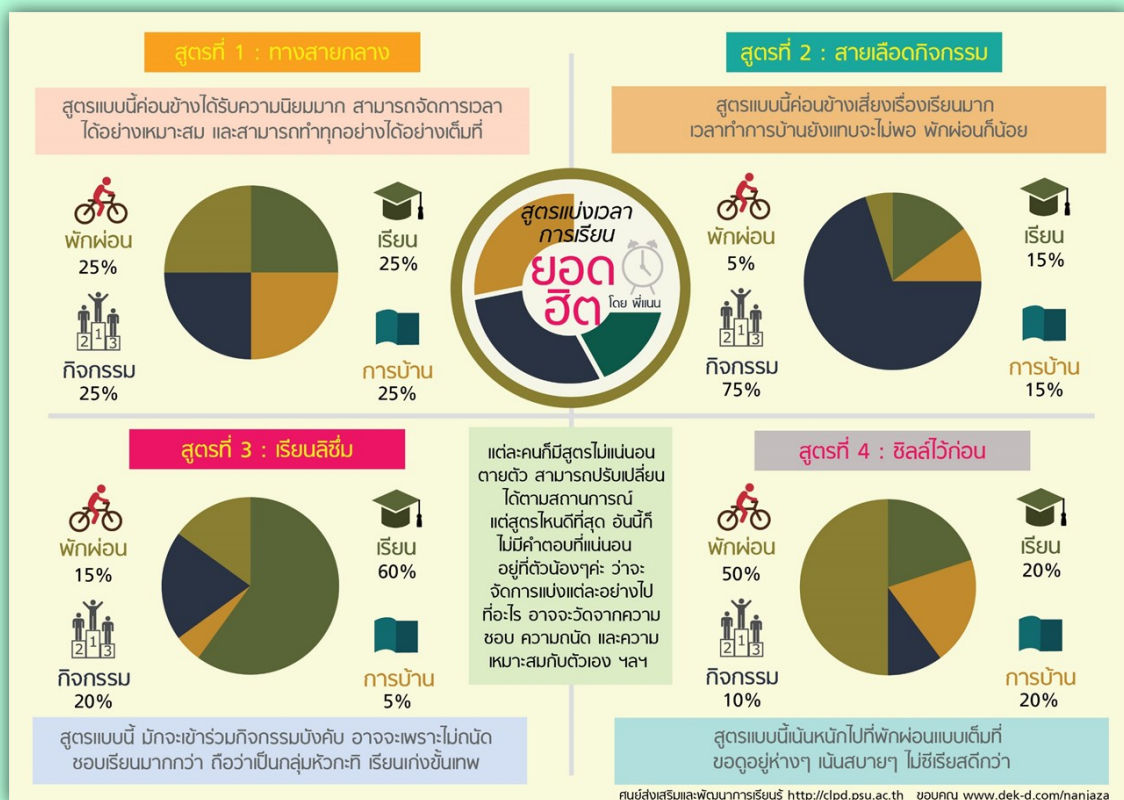
✂️ทุนการศึกษา

✂️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





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประจำเดือนมิถุนายน 2562



DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

บ้านที่เหมาะสมสำหรับคนพิการ ทางการเคลื่อนไหว

สภาพแวดล้อมเป็นได้ทั้งสิ่งที่เอื้อและอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมของคนพิการ ควรปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้มีความสะดวกในการช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับคนปกติได้อย่างมีความสุข บ้านจึงควรมีลักษณะ ดังนี้

1. หากบริเวณบ้านเป็นเนินชันไม่เรียบ ควรปรับระดับผิวโดยเทคอนกรีต หรือใช้ไม้กระดานวาง เพื่อให้คนพิการสามารถเข็นรถ หรือเดินได้โดยสะดวก
2. ทางเข้าบ้านหรือประตูที่มีขั้นสูงระดับ ทำทางลาดโดยใช้คอนกรีต อลูมิเนียม หรือไม้กระดานที่แข็งแรง
3. ใช้ประตูแบบเลื่อนเปิด ปิด เพื่อความสะดวกในการผ่านเข้าออก
4. ห้องนอน ใช้เตียงนอนแบบขาพับ สูงประมาณ 45-50 ซม. หรือสูงใกล้เคียงกับรถนั่งคนพิการ เพื่อเคลื่อนย้ายตัวได้ง่ายและปลอดภัย
5. โต๊ะสวม ควรสูงใกล้เคียงกับรถนั่งคนพิการ และควรมีราวจับข้างโต๊ะสวม
6. ก๊อกน้ำควรเป็นแบบก้านโยก เชื้อเพลิง ปิด ใ้สะดวก
7. ติดตั้งชักโครกและอุปกรณ์สำหรับอาบน้ำในระยะเวลาที่สามารถเอื้อมถึง





ขอขอบคุณจาก : สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน) กรมการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



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





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกรกฎาคม 2562

**คณะกรรมการฝ่ายการสังฆมสังเคราะห์ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์
ออกเยี่ยมติดตามผลการเรียนและชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้**

เมื่อวันอังคารที่ 9 กรกฎาคม 2562 เวลา 09.00 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา นำโดยอาจารย์สุกิจ ติดชัย ผู้ซึ่งมอธิการมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยคณาจารย์ กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคณะกรรมการฝ่ายการสังฆมสังเคราะห์ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำโดย นางจิตา ศรีไพพรรณ์ รองประธานฝ่ายการสังฆมสังเคราะห์ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ และนางจิราพร เข่าดำประมูร มาจากมิส หักหน้าสำนักงานพัฒนาสังคม และดามันแห่งของมนุษย์ จึงเกิดเสียงใหม่ พร้อมคณะ ในการออกเยี่ยมติดตามผลการเรียนชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมหาวิทยาลัยแม่โจ้มีนักเรียนทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ จำนวน 17 ราย โดยมีนักศึกษาที่ได้รับทุนพระราชทานทุกคนลงหน้าประตูหน้าและลานในพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทั้งนี้ทางคณะกรรมการฝ่ายการสังฆมสังเคราะห์ได้มอบสิ่งของพระราชทานแก่นักศึกษาและมหาวิทยาลัย ณ ห้องประชุมติวรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ มตสข

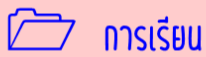




ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกรกฎาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน



การเรียนรู้



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.)



ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 - 873180 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้

ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และ www.facebook.com/GCAMJU



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://dol.thaihealth.or.th>



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว 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) ประจำปีงบประมาณ 2562

การส่งเสริมให้คนพิการมีโอกาสในการทำงาน
ตามมาตรา 35 สามารถให้การช่วยเหลือได้ โดย

มีสิทธิใหม่ในการจ้างงานเพิ่มโอกาสการมีอาชีพของคนพิการ [ม.33 และ ม.35]



ลักษณะงานที่จ้าง คนพิการ

งานจ้างเหมาบริการช่วยงานในหน่วยงานสาธารณะประโยชน์

- นวดผ่อนคลาย
- ในเทศบาล / อบต.
- ในโรงพยาบาล / รพ.สต.
- ในองค์กรสาธารณประโยชน์
- ในโรงเรียน หรือ ศูนย์เด็กเล็ก
- งานประสานสิทธิ์ บรรเทาทุกข์
- ส่งเสริมการค้าขายวิถีชีวิต (IL)
- ดูแลคนพิการทดแทนชั่วคราว (Respite Care)

โครงการส่งเสริมอาชีพ

- กลุ่มอาชีพ เกษตรกรรม
- กลุ่มอาชีพ การผลิต
- กลุ่มอาชีพ บริการ
- กลุ่มอาชีพ การค้า

มีสิทธิใหม่ในการจ้างงานเพิ่มโอกาสการมีอาชีพของคนพิการ [ม.33 และ ม.35]



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

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

โครงการสัมมนาและมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ปีการศึกษา 2562

เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการหัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา เป็นผู้แทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมโครงการสัมมนาและมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ปีการศึกษา 2562 จัดโดยสำนักกิจการความมั่นคงภายใน กรมการปกครอง ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 15-18 สิงหาคม 2562 โดยมี ผู้แทนอธิบดีกรมการปกครอง เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษาให้แก่ นักศึกษาชาวไทยภูเขาของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้ รวมจำนวน 100 ทุน ทุนละ 30,000 บาทต่อปี ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษา ณ โรงแรมเชียงใหม่ ออร์คิด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

สัมมนาทุนการศึกษารัฐบาล ดาสโก จำกัด และเครือข่าย



เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2562 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา โดยนายสุกิจ ติดชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาร่วมกับกรรมการในการสอบสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษารัฐบาล ดาสโก จำกัด และเครือข่ายของบริษัท ประจำปีการศึกษา 2562 เพื่อพิจารณาและคัดเลือกนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา ทุนการศึกษาละ 12,000 บาท ณ ห้องประชุมตึกบริหาร ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว

สัมมนาทุนการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2562 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา โดยนายสุกิจ ติดชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาร่วมกับคณะกรรมการ ผู้แทนจากคณะ ในการสอบสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 129 คน เพื่อพิจารณาและคัดเลือกนักศึกษาที่เรียนดี มีจิตอาสา มีคุณธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย และได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นทุนการศึกษารูปแบบต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่อง (ทุนให้ปีเดียว) ณ ห้องประชุมตึกบริหาร ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยตสูว ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนสิงหาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

- 🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น. งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4
- 🕒 เวลา 16.30 – 19.00 น. ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงร่มเกล้า (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

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

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่หน่วยงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. Tel. 053 - 8731834, งานจัดหางาน Tel. 053 - 873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา Tel. 053 - 873189 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และ www.facebook.com/GCAMJU

Psychiatrist-Backed Tips To Help You Manage Anxiety

7 เคล็ดลับดี ๆ ในการเอาชนะความวิตกกังวล



ผู้ที่เปราะบางวิตกกังวลมักจะรู้สึกกังวลหรือหวาดกลัวจนหมดเวลาไปกับการครุ่นคิดถึงเรื่องร้ายๆ ซึ่งยังส่งผลกระทบต่อเป้าหมายในหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัว และคุณภาพชีวิตด้วย แต่ทุกอย่างย่อมมีทางออก เรามีผู้เชี่ยวชาญที่จะมาแบ่งปัน 7 เคล็ดลับดี ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่อาจเพิ่มความวิตกกังวลให้กับคุณด้วยชุดข้อคิดดีๆ 7 ข้อนี้

1. เลือกว่าจะกังวลออกไปก่อน

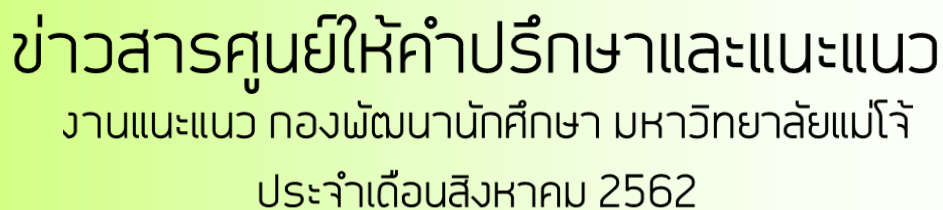
ริค วอร์เรน รองศาสตราจารย์ด้านจิตเวชประจำมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีแห่งหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อเลือกที่จะกังวล ออกไปก่อนนะ” หากคุณกำลังจะไปดูหนังและเกิดรู้สึกกังวลเรื่องงานขึ้นมา จงทิ้งความกังวลนั้นไปก่อนและบอกกับตัวเองว่า “ฉันไม่ได้ทำงานอยู่ ว่างๆ คิดเรื่องอื่นที่ทำงานไม่ยุ่งเกี่ยว” จากนั้นเมื่อถึงเวลาต้องคิดเรื่องที่ทำให้คุณรู้สึกกังวล คุณค่อยปรึกษาเรื่องนั้นกับคนที่คุณไว้วางใจ

2. สร้างมาตรวัดเหตุการณ์ร้ายๆ

ลองลากเส้นบนกระดาษและเขียนเลข 0 ที่จุดเริ่มต้น เลข 50 ไว้ตรงกลางและเลข 100 ไว้ตรงปลายสุด จากนั้นถามตัวเองดูว่าอะไรคือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นและเขียนลงบนกระดาษ วอร์เรนกล่าวว่า “ไม่ว่าเรื่องที่จะได้ 100 เต็มๆ เป้าหมายของวิธีนี้คือคุณสามารถแยกเรื่องต่างๆ ที่ต้องการทำและจัดการกับมันได้ทีละจุด

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บคส. ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้

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



ความวิตกกังวลจะเพิ่มสูงขึ้นที่พบเจอได้บ่อยในที่ทำงานและมักมาในรูปแบบของการผัดบังประกำพราง ผู้ที่มีความวิตกกังวลมักจะต้องการมาถึงที่หมายให้ตรงเวลาหรือทำงานให้สำเร็จลุล่วง แต่ความกังวลจะเพิ่มมากขึ้นที่จะเป็นตัวขัดขวางพวเขา คือ ฮัมฟรีย์ ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดจึงได้เสนอแนะว่าควรใช้วิธีแบ่งงานให้ผู้ที่สนใจจะเพิ่มงานและหลีกเลี่ยงของจากเป้าหมายอีกจะทำได้ง่ายและดีผลลัพท์ว่า

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า เมื่อผู้ที่มีความวิตกกังวลปิดใจยอมรับสิ่งที่ทำให้วิตกกังวลพวกเขาจะจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีขึ้น
 การบอกกับตัวเองว่าสิ่งที่เรากลัวยังไม่เกิดขึ้นจะทำให้คุณลดความกังวลลงได้ เช่น หากคุณกลัวการขึ้นรถไฟใต้ดินและสิ่งที่ทำให้คุณกลัวที่สุดคือการติดอยู่ในลิฟต์โดยไม่ได้รับความช่วยเหลือ เราอยากให้คุณลองพกความกลัวไปขึ้นรถไฟใต้ดินและเมื่อคุณออกมาได้โดยที่ไม่ติดอยู่ในลิฟต์ตามที่คุณกลัว คุณก็จะสามารถเอาชนะสมมติฐานความกลัวที่สุดของคุณได้แล้ว

ภายในร่างกายของพวกเราจะมีตัวบรรเทาความเครียดซึ่งขึ้นอยู่กับว่าคุณจะใช้มันเมื่อไหร่ ลองกำหนดลมหายใจ วางเท้าลงบนพื้น ยิ้มแล้วจะ
ขัดกับความรู้สึก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ว่าคุณควรทิ้งกรังกล้ามเนื้อและผ่อนคลาย ลองทำซ้ำๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายของคุณเอง

วอร์เรนกล่าวว่ามีความแตกต่างกันอย่างมหาศาลระหว่างการยอมรับความผิดที่กังวลกับยอมรับตัวเองว่าเป็นผู้ที่มีความผิดที่กังวล ริควิตกกังวลเป็นพิเศษเกี่ยวกับทางจิตที่พบได้บ่อยที่สุดในสหรัฐอเมริกา คุณจึงต้องยอมรับความผิดที่กังวลหรือพร้อมกับการปรับว่าคุณไม่ได้ทำอะไรอย่างผิด

หากคุณรู้สึกวิตกกังวลทรมานใจไม่ต้องการจะไปเนื่องจากกลัวเชื้อชราญบอกว่ามีวิธีบำบัดทางสุขภาพจิตหลายวิธีที่ได้ผล หรือหากมีคั้งกับของคุณกำลังเผชิญปัญหาที่เราถือยากให้คุณเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องเผชิญ ผลการสำรวจในสหรัฐอเมริกามีเพียงร้อยละ 25 ของผู้ที่เผชิญปัญหาทางสุขภาพจิตเท่านั้นที่รู้ถึงว่ามีคนเข้าใจ เพื่อให้อะไรในใจคุณควรจำไว้ว่าคุณต้องทำจิตใจให้สงบและดูแลสุขภาพให้ดี เราเชื่อว่าสิ่งนี้จะช่วยให้คุณมีความคิดของคนที่เหลืออยู่ถ้าเราไม่ได้นัดใจเราทำไมเราทำไม (ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://issue247.com/life/psychiatrist-backed-tips-to-help-you-manage-anxiety/>)





ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

Read for the Blind แอพพลิเคชั่น สร้างหนังสือเสียงเพื่อคนตาบอด

Read for the Blind เป็นแอพพลิเคชั่นแรกของโลกที่ถูกคิดค้นมาเพื่อทุกคน
ได้มีโอกาสร่วมกันสร้างหนังสือเสียงให้คนตาบอด ด้วยการอ่านหนังสือหรือบทความสั้นๆ
จาก เว็บไซต์ แคมเปญ หนังสือพิมพ์ หรือคอลัมน์ที่น่าสนใจ ที่ง่ายและสะดวกมากขึ้น
โดยไม่ต้องเดินทางไปเพื่ออัดเสียงอีกต่อไป เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่เปิดโอกาสให้คนไทยทำความ
ดีได้ง่ายขึ้น ไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ ผ่านเครื่องมือสื่อสาร สอดรับไลฟ์สไตล์คนไทยที่นิยมใช้
โทรศัพท์มือถือ



GIVE THEM
LIGHT
BY YOUR
VOICE



แอพพลิเคชั่นดีแบบนี้ยังคงส่องสว่างกับต่อบริการที่ดี
“อ่านเพื่อฟัง” ส่งต่อแสงสว่าง เพื่อผู้พิการทางสายตา ที่ KTC ร่วมกับ
แอพพลิเคชั่น Read for the Blind เปิดให้ทุกคนคัดลอกหนังสือหรือบทความ
ที่มีความประทับใจเกี่ยวกับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เพื่อส่งต่อหนังสือเสียงให้กับผู้พิการทางสายตา ผ่านแอพพลิเคชั่นอีกด้วย

นอกจากนี้ แอพพลิเคชั่นนี้ยังรองรับการอ่านหนังสือจากหลายค
รวมกันเป็นหนังสือเล่ม หนังสืออาจจะอ่านเพียงแค่บทเดียวก็ได้ โดยหนังสือเสียง
ที่สมบูรณ์แล้ว จะถูกแปลงเป็นไฟล์เสียงที่เหมาะสมสำหรับคนตาบอดและส่งไป
ยังสายด่วนข่าวสารความรู้ ที่เบอร์ 1414 ซึ่งเป็นการให้บริการฟรีเพื่อฟัง
หนังสือเสียงผ่านทางโทรศัพท์

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://favforward.com/trend/24219.htm>)



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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 2562

มูลนิธิงานสวัสดิการสังคมเฉลิมพระเกียรติ 5 รอบ
ติดตามประเมินผลการเรียน และเยี่ยมเยียนนักศึกษาทุน จังหวัดเชียงใหม่



เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยรองศาสตราจารย์ ดร.วิระพล ทองมา รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยนายสุกิจ ติตชัยรักษาการผู้ช่วยอธิการบดี และคณะผู้บริหารกองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณพงษ์รัชนี้ อรรถ ธรรมการและเลขานุการมูลนิธิงานสวัสดิการสังคมเฉลิมพระเกียรติ 5 รอบ และคณะ ในโอกาสที่ได้เดินทางมาติดตามประเมินผลการเรียน และเยี่ยมเยียนนักศึกษาทุน จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 29-31 สิงหาคม 2562 เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริหารมหาวิทยาลัยและผู้บริหารมูลนิธิฯ ในด้านการสนับสนุนทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบัน และในการนี้ได้มอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อเป็นการสนับสนุนนักศึกษาที่เรียนดีแต่สูญเสียบุคลากร ให้ได้มีโอกาสศึกษาต่อเพื่อสร้างอนาคตที่ดีต่อไป ณ ห้องประชุม 401 ชั้น 4 อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย และในช่วงบ่ายคณะผู้บริหารมูลนิธิงานสวัสดิการสังคมเฉลิมพระเกียรติ 5 รอบ ได้พบปะพูดคุยกับนักศึกษาทุนในเรื่องของผลการเรียน และปัญหาของนักศึกษา ณ ห้องประชุมภูผา ชั้น 2 อาคารอำนวยการ





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีเดือนกันยายน 2562

มอบทุนการศึกษาชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 54 และทุนการศึกษานักเรียนนอกคอกนา



เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย ดร.อำนาจ ยศสุภ นายกสภามหาวิทยาลัย พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา รักษาการอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ และนายสุกิจ ติตชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี ได้ให้เกียรติพบปะพูดคุยกับตัวแทนชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 54 ในโอกาสที่ได้มอบทุนการศึกษาชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 54 โดยในปีการศึกษา 2562 นี้ ได้มอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 4 ทุน ทุนละ 10,000 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 40,000 บาท ทางชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 54 ได้มีการมอบทุนการศึกษามาตั้งแต่ปีการศึกษา 2553 เป็นต้นมา ซึ่งปีนี้เป็นปีที่ 9 นอกจากนี้ยังได้มีการมอบทุนการศึกษานักเรียนนอกคอกนา จำนวน 1 ทุน ทุนละ 10,000 บาทอีกด้วย ณ ห้องประชุมชั้น 4 สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 2562

รับมอบทุนการศึกษาชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 32 และศิษย์เก่ารุ่น 32



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนายสุกิจ ติตชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว และนายพงษ์พิพัฒน์ ราชจันทร์ หัวหน้างานศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา ให้การต้อนรับและรับมอบทุนการศึกษาจาก คณะผู้แทนชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 32 นำโดย พลตรี หม่อมหลวงหนองถล จรุงโรจน์, พลตรีอิทธิพงศ์ ประเสริฐสันติ, อาจารย์อุดม พรหมเนตร, คุณบุญชัย ต.ไชยสุวรรณ มอบเงินจำนวน 10,000 บาท และในโอกาสเดียวกัน คุณวิน นียมกุล แม่โจ้รุ่น 32 ได้มอบเงินจำนวน 30,000 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 40,000 บาท เพื่อจัดสรรเป็นทุนการศึกษาให้แก่น้องๆ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ต่อไป ณ อาคารอำนวยการ ยศสุข มหาวิทยาลัยแม่โจ้





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 2562

มอบทุนการศึกษาหอพักเอกชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยแม่โจ้



เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติดชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี พร้อมด้วยหัวหน้างาน กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณอนันต์ ปาวิน ประธานเครือข่ายหอพักเอกชนมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ในโอกาสที่ได้มามอบทุนการศึกษาหอพักเอกชนเครือข่ายมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 3 ทุน ทุนละ 5,000 บาท แก่นักศึกษาหลักสูตร 4 ปีเทียบเข้าเรียน ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. นายบุตรีมีน ส่าเต๊ะ สาขาวิชาการพัฒนาส่งเสริมและนันทศาสตร์เกษตร คณะผลิตกรรมการเกษตร
 2. นางสาววนิดา ปัญญา สาขาวิชาพืชไร่ คณะผลิตกรรมการเกษตร
 3. นางสาวดรุณี บุญสม สาขาวิชาระบบสารสนเทศทางธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ
- ณ ห้องประชุมคิรินทร์ ชั้น 2 อาคารอำนวยการ ยศสุข



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีเดือนกันยายน 2562

พิธีมอบทุนการศึกษา "ทุนบุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา" ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา บุคลากรงานแนะแนว และตัวแทนนักศึกษาทุนการศึกษาศรีบุญรอด บรวิเวอร์ จำกัด จำนวน 4 ราย เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษา "ทุนบุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา" ประจำปีการศึกษา 2562 ณ หอประชุมใหญ่บริษัท บุญรอด บรวิเวอร์ จำกัด กรุงเทพมหานคร





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 2562

คณะกรรมการโครงการทุนการศึกษา เครือเจริญโภคภัณฑ์

สัมภาษณ์และพิจารณาคัดเลือกนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อรับ "ทุนการศึกษาเครือเจริญโภคภัณฑ์" ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการผู้อำนวยการบดี พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณสราวล พุ่มเมืองปัก และคณะกรรมการโครงการทุนการศึกษา เครือเจริญโภคภัณฑ์ ในโอกาสที่เดินทางมาสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติที่ได้สมัครขอรับทุนการศึกษา เครือเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 23 ราย ณ อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่โจ้





ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 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 ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4
- 🕒 เวลา 16.30 - 19.00 น. ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงรัตนมา (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

- ✂️ ทุนการศึกษา
- ✂️ การทำงานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- ✂️ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (ยศ.ว)
- ✂️ คิซย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 - 8731834, งานจัดหางาน Tel. 053 - 873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา Tel. 053 - 873189 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และ www.facebook.com/GCAMJU



โรคซึมเศร้า คืออะไร ทำไมใครๆ ก็เป็น ?

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง
สาเหตุหลักเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง
ทำให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางอารมณ์ โรคนี้โดยทั่วไปสามารถ
รักษาให้หายได้ โดยใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

อาการ

- ▶ เศร้า หดหู่ ซึม
- ▶ สะเทือนใจง่าย
- ▶ เบื่อหน่าย
- ▶ นอนไม่หลับ
- ▶ หุดหวิด
- ▶ อารมณ์รุนแรง
- ▶ ไม่มั่นใจในตัวเอง
- ▶ มีความคิดอยากตาย

สัญญาณให้เกิดโรค

- ▶ มีความเครียด
- ▶ สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู
- ▶ พบกับความสูญเสียครั้งใหญ่
- ▶ ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น
- ▶ มีความเสี่ยงทางพันธุกรรม

การรักษา

 ใช้ยา

 จิตบำบัด

 รักษาด้วยไฟฟ้า
(ในรายที่มีอาการรุนแรง)

“โรคซึมเศร้า
รักษาให้หายได้”

หากสงสัยว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
หรือปรึกษา สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร.1323

ข้อมูลจาก คู่มือโรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ศ. บพนาวิช หล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกันยายน 2562

สิทธิประโยชน์ “คนพิการ” ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



รัฐบาลใส่ใจดูแล “คนพิการ” ส่งเสริมสุขภาพให้เข้าถึงสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สิทธิประโยชน์ “คนพิการ” ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
คุ้มครองสิทธิการรักษาพยาบาลของคนพิการ รวมไปถึงบริการขั้นพื้นฐานทางการแพทย์ และบริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์ ดังนี้

- การรักษาพยาบาล
- การตรวจวินิจฉัยโรค
- การคลอดบุตร
- บริการทันตกรรม
- บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

บริการขั้นพื้นฐานทางการแพทย์

- การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็น
- การฟื้นฟูการได้ยิน / การแก้ไขการพูด
- กายภาพบำบัด / กิจกรรมบำบัด
- พฤติกรรมบำบัด / จิตบำบัด
- การได้รับอุปกรณ์เครื่องช่วยตามความพิการ

บริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์

หมายเหตุ : คนพิการที่จะได้รับบริการจะต้องลงทะเบียนสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดยระบุสิทธิย่อยประเภทคนพิการ (รหัส 74) ในฐานระบบข้อมูลฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว



สายด่วน สปสช.
1 3 3 0

บริการร้องเรียน/แจ้งปัญหา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร สายด่วน สปสช. 1330 (ตลอด 24 ชั่วโมง)



สปสช.
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

(ขอบคุณข้อมูลจาก: <http://nhsonews.com/index.php/diagram/content/413>)



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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา “บุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา” ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี พร้อมด้วย นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว และบุคลากรงานแนะแนว ได้ให้การต้อนรับคุณณัฐณี ศิริวัฒนกุล เลขานุการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ในโอกาสที่เดินทางมาสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่สมัครขอรับทุนการศึกษา “บุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา” ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งเป็นทุนการศึกษาต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษาสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีนักศึกษาเข้ารับการสัมภาษณ์ จำนวน 14 ราย ณ ห้องประชุมศิรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



ผู้จัดทำ: นางสาวชลดา 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

พิธีมอบทุนการศึกษา “มูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช”



เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดย นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 3 ราย เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษา “มูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช” เนื่องในวันสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร ซึ่งจัดโดยมูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดเจติยหลวง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 ทุน ทุนละ 2,000 บาท ณ อาคารปฏิบัติธรรมสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดเจติยหลวง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่



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

พิธีมอบทุนการศึกษา “มูลนิธิศาสตราจารย์ ดร.วิภาต บุญศรี วั่งซ้าย”



เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ ได้จัดงาน “วันวิภาต บุญศรี วั่งซ้าย” ขึ้น โดยได้รับเกียรติจาก ดร.อำนาจ ยศสุข นายกสมาคมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นประธานในพิธีวางพวงมาลา พร้อมด้วยผู้บริหารมหาวิทยาลัย ผู้บริหารสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ รวมทั้งตัวแทนศิษย์เก่า เพื่อร่วมรำลึกชวาทกาล 103 ปี อธิการบดีคนแรก คนต้นแบบลูกแม่โจ้ ผู้ให้มรดกโอวาท “งานหนักไม่เคยฆ่าคน” ในการนี้มีพิธีมอบทุนการศึกษา “มูลนิธิศาสตราจารย์ ดร.วิภาต บุญศรี วั่งซ้าย” จำนวน 3 ทุน ทุนละ 10,000 บาท รวมเป็นเงินจำนวน 30,000 บาท แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. นายมาสะยูกี ยามาโมโต้ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รหัสนักศึกษา 6101125329 สาขาวิชาการส่งเสริมและสื่อสารเกษตร คณะผลิตกรรมการเกษตร
 2. นางสาววิภา หมือแล นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รหัสนักศึกษา 6101102443 สาขาวิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร
 3. นายพลภัทร สีสัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 รหัสนักศึกษา 6201122029 สาขาวิชาการส่งเสริมและสื่อสารเกษตร
- ณ อนุสาวรีย์ศาสตราจารย์ ดร.วิภาต บุญศรี วั่งซ้าย สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ผู้จัดทำ: นางสาวชลลดา ปัญญา
งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนาจ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

มอบทุนการศึกษา “ธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน)”



เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดยรองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนงานกองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับ คุณสุรเชษฐ์ โอ่งวัลย์ ผู้อำนวยการ ฝ่ายอาวุโสผู้บริหาร สำนักงานเขตเชียงใหม่ 2 ธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคุณอมรา อินทวงศ์ ผู้จัดการอาวุโสธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ และคุณอนงลักษณ์ อินตาวงค์ รองผู้จัดการ CRM สำนักงานเขตเชียงใหม่ 2 ในโอกาสเข้ามอบ ทุนการศึกษาให้กับมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 100,000 บาท ซึ่งเป็นทุนต่อเนื่องที่ทางธนาคารกรุงไทยได้มอบให้กับมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อร่วมสนับสนุนในการเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้กับนักศึกษาต่อไป ณ ห้องประชุมรวงผึ้ง ชั้น 5 อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัยแม่โจ้

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

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา “เงินอุดหนุนทุนการศึกษา”



เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยรองศาสตราจารย์ ดร.ญาณิน โอภาสพัฒนกิจ รักษาการแทนรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี พร้อมด้วยคณะกรรมการพิจารณาจัดสรรทุนการศึกษา ได้ดำเนินการพิจารณาและสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้รับสมัครขอรับทุนการศึกษาเงินอุดหนุนทางการศึกษา ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบไม่ต่อเนื่อง (ให้ 1 ปีการศึกษา) โดยทุนการศึกษาดังกล่าวเป็นทุนที่จัดสรรให้แก่ผู้่นักศึกษาด้านกิจกรรม มีกิจกรรมเด่น มีจิตอาสา แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ จำนวน 17 ทุน ทุนละ 10,000 บาท เป็นเงินจำนวน 170,000 บาท 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

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 หอพักหญิงรัตนมา (หอ 10) Tel. 053-873185

หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ✂️ ทุนการศึกษา ✂️ การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน ✂️ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (ยศ.) ✂️ ศิษย์เก่าสัมพันธ์

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

เตือนภัยเจ็บป่วย โรคซึมเศร้าที่ครอบครัวต้องเฝ้าระวัง

นายแพทย์สาธารณสุขเตือนประชาชนและครอบครัว สังเกตอาการเนื่องจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หากมีอาการรุนแรงจะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และรับคำปรึกษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ประชาชนประเมินโรคซึมเศร้าด้วยตนเองทางเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต แอปพลิเคชัน smilehub หรือปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง ผู้ที่เริ่มมีอาการจะสามารถสังเกตตนเองได้ แต่หากมีอาการรุนแรง ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด จะมีอาการดังต่อไปนี้

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า
2. ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ลดลงอย่างมาก
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป
5. กระวนกระวายอยู่ไม่สุขหรือเซื่องซึ้ง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลไปหมด
9. คิดเรื่องการตายหรือคิดอยากตาย



หากพบอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ หรือมีอาการ 5 ข้อหรือมากกว่า เป็นอยู่ยาวนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอาการตลอดเวลาแทบทุกวัน หมายถึงมีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการบริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถประเมินตนเองด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าได้ ทางเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต <http://www.dmh.go.th/> และแอปพลิเคชัน smilehub หรือปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ขอบคุณข้อมูลจาก <https://gnews.apps.go.th/news?news=13468>

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



วัตถุประสงค์ในการจัดตั้งวันคนพิการแห่งชาติ

ตามที่สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของคนพิการว่า กลุ่มคนเหล่านี้ล้วนต่างมีความสามารถ และควรได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงทำให้สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ กำหนดให้ทุกวันที่ 2 ของเดือนพฤศจิกายน เป็นวันคนพิการแห่งชาติ เพื่อเปิดโอกาสให้คนพิการในประเทศไทยได้พบปะ พูดคุย และแสดงความสามารถ ให้บุคคลทั่วไปได้รับรู้ศักยภาพของคนพิการที่มีไม่แพ้คนปกติ รวมถึงให้ผู้พิการไทยได้เรียนรู้ถึงนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่จะช่วยรักษา บำบัด ป้องกันและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการให้สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข

นอกจากนี้ยังถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้คนทั่วไปได้ตระหนักถึงความสำคัญและการสนับสนุนทั้งในด้านคุณภาพชีวิต รวมทั้งช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้พิการและคนใกล้ชิด เพื่อให้เขาเหล่านั้นไม่รู้สึกว่าการพิการเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตแต่อย่างใด

สัญลักษณ์ประจำวันคนพิการแห่งชาติ

สัญลักษณ์ของวันคนพิการแห่งชาติ ได้แก่ ดอกแก้วกลยา โดยดอกไม้ดังกล่าวเป็นดอกไม้ที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามดอกไม้ประดิษฐ์โดยผู้พิการของศูนย์ส่งเสริมอาชีพและพัฒนาคนพิการ

โดยดอกแก้วกลยานั้นมีที่มาจากดอกไม้ 2 ชนิดด้วยกัน ได้แก่ ดอกแก้ว และดอกแก้วเจ้าจอม ซึ่งความหมายโดยรวมของดอกแก้วกลยา หมายถึง ดอกไม้จากนางแก้ว ที่มีน้ำพระหฤทัยสอดใส่และให้แสงสว่างอบอุ่นกับมวลหมู่คนพิการในแผ่นดินไทย ดังนั้นพระหฤทัยจากองค์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://www.taobaocargo.com/knowledge/view/id/276>)



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

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



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 นายศิริชัช 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 ติดชัย 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

ประจำปีการศึกษา 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 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.)
- ✂️ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข 053-873184, งานจัดหางาน 053-873187, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189, งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ 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 ไม่ร่าเริง ร้องไห้หนัก- แบบไม่มีเหตุผล วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ	 เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ดีกับตนเอง รู้สึกผิด ไร้ค่า สิ้นหวัง เบื่อโลก มีความคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย

วิธีปฏิบัติเมื่อท่านรู้สึกจิตตกหรือซึมเศร้า

1. คุยกับคนที่ไว้ใจได้
2. ขอความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
3. พบปะกับเพื่อน และครอบครัวสม่ำเสมอ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
5. รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
6. เข้าใจกับอารมณ์เศร้าว่า เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ และชีวิตอาจจะไม่สดใสเหมือนทุกเรื่อง
7. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด
8. เล่นกีฬา ดนตรี
9. พยายามคิดด้านบวก มองโลกในแง่ดี ขึ้นอยู่กับความสำเร็จของตัวเอง

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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนธันวาคม 2562

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา “คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย” ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2562 คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย นำโดย คุณรัตนกร ศิริรัตน์ ประธานคณะกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาของคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย พร้อมด้วย คุณประวิทย์ ตันท์ทวี, คุณอินสม ปัญญาโสภา, คุณประเทือง เชียงแรง, อาจารย์รัช พชรธรรมกุล รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้, ผศ.ดร.ชัยยศ สัมฤทธิ์สกุล รองผู้อำนวยการสำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ ฝ่ายบัณฑิตศึกษา และนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ร่วมเป็นคณะกรรมการพิจารณาดำเนินการสัมภาษณ์และคัดเลือกนักศึกษาที่สมัครขอรับทุนการศึกษาคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2562 ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษาตามหลักสูตร เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 883,000 บาท โดยแบ่งตามประเภท ดังนี้

- ระดับบัณฑิตศึกษา ปีละ 10,000 บาท จำนวน 2 ทุน เป็นเงินจำนวน 30,000 บาท
- ระดับปริญญาตรี
 - ☑ หลักสูตร 5 ปี ปีละ 10,000 บาท จำนวน 2 ทุน เป็นเงินจำนวน 20,000 บาท
 - ☑ หลักสูตร 4 ปี ปีละ 10,000 บาท จำนวน 17 ทุน เป็นเงินจำนวน 170,000 บาท
 - ☑ หลักสูตร 4 ปีเทียบเรียน ปีละ 10,000 บาท จำนวน 2 ทุน เป็นเงินจำนวน 20,000 บาท

โดยทุนการศึกษาในระดับปริญญาตรีสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.00 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเรียน และเป็นบุตรเกษตรกร ส่วนในระดับบัณฑิตศึกษาเป็นนักศึกษาไทย มีผลการเรียนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.75 มีผู้สมัครขอรับทุนการศึกษา จำนวน 48 ราย ณ ห้องประชุมรวงผึ้ง ชั้น 5 สำนักงานมหาวิทยาลัย



(ภาพและข่าวโดย: 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

ประจำเดือนธันวาคม 2562

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา “เงินอุดหนุนทั่วไป”



เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นายสุกิจ ติตชัย รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี ได้ให้เกียรติเป็นประธานในการสอบสัมภาษณ์ทุนการศึกษา “เงินอุดหนุนทั่วไป” พร้อมด้วยนางสาวอรชร วงษ์ศิริ หัวหน้างานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา นางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว นายพงษ์พัฒน์ ราชจันทร์ หัวหน้างานศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา และผู้แทนจากคณะพัฒนาการท่องเที่ยว ในการสอบสัมภาษณ์นักศึกษาที่ขอรับทุนการศึกษาดังกล่าว ซึ่งทุนการศึกษานี้มีจำนวน 17 ทุน ทุนละ 10,000 บาท ณ ห้องประชุมศิขรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



(ภาพและข่าวโดย: 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

ประจำเดือนธันวาคม 2562

พิธีมอบทุนการศึกษาชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 24 - 25 และเทคนิคเกษตร รุ่น 1



เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2562 เวลา 09.30 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดยรองศาสตราจารย์ ดร.วิระพล ทองมา รักษาการอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยนายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้ช่วยอธิการบดี หัวหน้างานและบุคลากร สังกัดกองพัฒนานักศึกษา ได้ให้เกียรติต้อนรับชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 24-25 และเทคนิคเกษตร รุ่น 1 นำโดย คุณทิพย์ เละทะกุล ศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 25 พร้อมคณะ ในพิธีมอบทุนการศึกษาชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ รุ่น 24 - 25 และเทคนิคเกษตร รุ่น 1 จำนวน 200,000 บาท ในการจัดสรรเป็นเงินทุนการศึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ณ ห้องประชุมอินทนิล สำนักงาน มหาวิทยาลัย



(ภาพและข่าวโดย: 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

ประจำเดือนธันวาคม 2562

โครงการกองทุนการศึกษาพบปะเยี่ยมเยียน นักศึกษาทุนการศึกษาพระราชทานโครงการกองทุนการศึกษา



เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2562 เวลา 14.00 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดย นางรุ่งนภา รินคำ รักษาการหัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิญญูภาส สังขาลี อาจารย์ที่ปรึกษาสาขาวิชาชีพไร้ คณะผลิตกรรมการเกษตร, อาจารย์ ดร.พิไลวรรณ พรประสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการยางและพอลิเมอร์ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร และนายเฉลิมศักดิ์ ใจสุดา บุคลากรงานแนะแนวที่ดูแลด้านทุนการศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณสุนันทา แสงทอง อาสาสมัครส่วนกลาง โครงการกองทุนการศึกษา พร้อมคณะและเจ้าหน้าที่โครงการกองทุนการศึกษา ในการเดินทางมาพบปะเยี่ยมเยียนพร้อมพูดคุยให้กำลังใจ นักศึกษาทุนการศึกษาพระราชทานโครงการกองทุนการศึกษา จำนวน 2 ราย คือ นางสาวชนมณีนภา แซ่ว่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชา เทคโนโลยีการยางและพอลิเมอร์ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร และนางสาวสมใจ ยอดศรี นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาชีพไร้ คณะผลิตกรรมการเกษตร ซึ่งทุนการศึกษาพระราชทานตามโครงการกองทุนการศึกษาในปีการศึกษา 2561-2562 เป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ ครบ 88 พรรษา และเป็นการสร้างความพร้อมให้นักเรียน นักศึกษาที่มีความประพฤติดีแต่ยากจน ให้ได้ศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยคัดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษา ในสถานศึกษาในโครงการกองทุนการศึกษา ซึ่งเป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษาตามระยะเวลาของหลักสูตร ภาควิชาการศึกษาระดับ 27,500 บาท โดยเป็นค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน ค่าบำรุงการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เกี่ยวกับการศึกษา ณ ห้องประชุมศิรินทร ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

(ภาพและข่าวโดย: 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

ประจำเดือนธันวาคม 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 ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4

หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ✖️ทุนการศึกษา
- ✖️การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- ✖️เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
- ✖️ศิษย์เก่าสัมพันธ์

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



5 วิธีสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ปรับแนวคิดแล้วก้าวต่อไป

บางคนอาจรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้กับเรื่องบางเรื่อง ไม่ว่าจะด้วยเรื่องงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัว มีหลายวิธีที่จะทำให้ตัวเองคลายเครียดลงบ้าง แล้วก็มีวิธีที่จะสร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ก้าวเดินต่อไปได้หยิบมาบอกกันค่ะ

1. นึกถึงตัวเองอยู่เสมอ

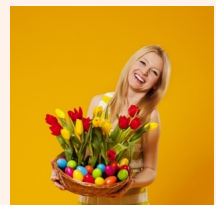
ไม่ได้หมายความว่าให้นึกถึงแต่ตัวเอง เพียงแค่จะทำอะไร ก็ให้นึกถึงตัวเองว่ามันจะเกิดผลดีหรือผลเสียกับตัวเองอย่างไรบ้าง ไม่ว่าเราจะทำอะไร ทำดีทำชั่วใจแค่ไหน ก็ต้องพยายามอดทนเพื่อที่จะก้าวผ่านอุปสรรคนั้นไปได้

2. เรายังมีเรื่องดีอีกเยอะ

ถ้าคิดซะแต่ว่า ตัวเราเองนั้น ไม่มีอะไร ทำอะไรก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ มันคือการบั่นทอนตัวเองอย่างไม่จำเป็นให้อยู่อย่างมองเพียงว่าเราไม่มีเหมือนคนอื่น ให้มองกลับมามองว่า เรายังมีดีกว่าใครอีกหลายคน เพิ่มความคิดทางบวกให้ตัวเอง

3. คนดีที่อยู่ข้างกายเรา

อย่าคิดว่าเราเหมือนยืนอยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ เรายังมีพ่อ-แม่ มีครอบครัว มีเพื่อนฝูง อาจจะไม่มีมากเหมือนคนอื่น เพียงแค่มีเพื่อนที่จริงใจ มีครอบครัวที่เข้าใจ แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว



4. ลองทบทวนเรื่องดีที่ผ่านมา

ปัจจุบันนี้เราอาจจะกำลังท้อแท้หรือหมดหวัง เพียงลองมองย้อนไปถึงวันเวลาที่ผ่านมามีความสุขหรือทุกข์บ้าง เราเคยก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ มาได้ เพื่อกระตุ้นให้เรามีกำลังใจทำวันนี้ให้ดีขึ้น ให้เรารู้สึกดีขึ้น เมื่อเรามีอดีตที่ดีแล้ว และจะต้องทำอนาคตให้สดใสให้ได้เช่นกัน



5. ฝึกสมาธิและศึกษาธรรมะ

สุดท้าย...เพียงเราลองฝึกสมาธิ ให้จิตใจเราไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิตใจเราสงบ ลองใช้หลักธรรมต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือสอนจิตใจเรา จะทำให้เรามีสติปัญหาคือจะไตร่ตรองปัญหาและหาวิธีแก้ไข สร้างกำลังใจของตัวเองขึ้นมาได้

ขอบคุณข้อมูลจาก <https://health.kapook.com/view108503.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)

ประจำเดือนธันวาคม 2562



"สิทธิคนพิการทางการศึกษา"

☞ คนพิการมีสิทธิได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงปริญญาตรี พร้อมได้รับเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลือทางการศึกษา

☞ ได้รับการศึกษาที่มีมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา รวมทั้งการจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้การทดสอบทางการศึกษาที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการแต่ละประเภทและบุคคล

☞ ให้คนพิการหรือผู้ดูแลคนพิการได้กู้ยืมเงินกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการเพื่อจัดซื้อจัดหา สิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยี สื่อบริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับคนพิการ

☞ สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาและสถาบันอาชีวศึกษาทุกสังกัด มีหน้าที่รับคนพิการเข้าศึกษาในสัดส่วนหรือจำนวนที่เหมาะสม

☞ สถานศึกษาใดปฏิเสธไม่รับคนพิการเข้าศึกษาให้ถือเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามกฎหมาย

💻 สามารถคลิก อ่านสิทธิประโยชน์ของคนพิการเพิ่มเติมได้ที่ พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2556 (กฎหมายคนพิการ) <http://dep.go.th/?q=th/node/446>

ขอบคุณข้อมูลจาก <https://facebook> กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ



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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนธันวาคม 2562

