



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2563

พิธีมอบทุนการศึกษา

"เทสโก้ โลตัส เพื่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย" ประจำปีการศึกษา 2562



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

กองทุนคุณฉัตร ฟูมสุทัศน์ มอบเงินทุนการศึกษา



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



งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2563

พิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562



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

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ข่าวสารกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมกราคม 2563

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

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

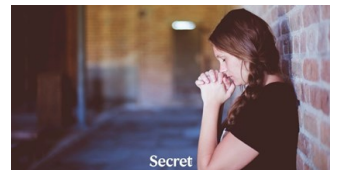
หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- 📄 การศึกษา
- 📄 การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- 📄 เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)
- 📄 ศิษย์เก่าสัมพันธ์

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

ความเครียด ทำจัดให้หายได้ด้วย 4 วิธีง่าย ๆ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบังคับ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ควรพิจารณาหาว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้อาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหานั้น เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวแต่อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว การได้พูดคุยถึงปัญหาก็อาจจะทำให้ความเครียดบรรเทาลงได้



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

1. พักการหายใจ

พักการหายใจโดยใช้กลืนเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กลืนเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลืนไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นและผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก หายใจไม่ออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ขอบเขี้ยวจืดจางอยู่ริมฝีปาก หายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแจ่มใสจะช่วยจัดการความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ไขปัญหานั้นและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

2. ทำสมาธิเบื้องต้น

อันดับแรกควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิเก้าอี้กับเก้าอี้ ขมิ้นกับเท้าหรือมือขวากับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่กระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ามีลมหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ขอบเขี้ยวจืดจางอยู่ริมฝีปาก หายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแจ่มใสจะช่วยจัดการความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ไขปัญหานั้นและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

3. ใช้เทคนิคความเงียบสงบความวุ่นวายในจิตใจ

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

4. ปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

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

ความเครียดเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขให้หายได้เพียงแค่เรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมันก่อนที่ความเครียดจะส่งผลต่อสภาพร่างกายได้ ก็จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี อย่าลืมนำวิธีคลายเครียดเหล่านี้ไปลองใช้กันนะคะ

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

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ประจำเดือนมกราคม 2563

บัตรคนพิการ ได้รับสิทธิอะไรบ้าง

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

(ขอบคุณข้อมูลจาก เว็บไซต์กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)



ที่ตั้ง: ชั้น 1 อาคารเรียนรวม 70 ปี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เวลาทำการ: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น.

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

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



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

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



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 บุรินทรากิบาล 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 รามสุด ผู้อำนวยการอาวุโส งานราชการ งานกฎหมาย และโครงการข้าวครบวงจร, คุณเทียนชัย จูพัฒนกุล 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 สูดรุ่ง 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 และคุณรุ่งทิภา 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 ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้
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 บศสพ ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

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

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ บศสพ 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 การกินคาร์บอเนตไอศกรีมวันละออนซ์ครึ่งทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดได้

2. ดื่มชาเขียว



การดื่มชาเขียวนอกจากช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์ดีอีกด้วย เนื่องจากชาเขียวมีสารแอลธีโอนินที่กระตุ้นการปลดปล่อยฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน 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 คุณสามารถผสมน้ำเย็นกับน้ำหอมกลิ่นที่ทำให้ความรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นหยดน้ำเย็นบริเวณข้อมือ และเอาน้ำเย็นแตะที่บริเวณใบหู 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) 

คนเดียวข้างที่สำคัญในชีวิตคนพิการ
ซึ่งหมายถึงคนในครอบครัวคนพิการ หรือบุคคลอื่นใด
ที่รับดูแลหรืออุปการะคนพิการ



- **ช่วยเหลือ ดูแล กระตุ้น**
ให้คนพิการช่วยเหลือตนเอง
ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด
เพื่อลดภาระคนที่ดูแล
ให้น้อยลง
- **ให้ข้อมูลเบื้องต้น**
เกี่ยวกับคนพิการในด้านต่าง ๆ
ทั้งในด้านสังคมสิ่งแวดล้อม
และสุขภาพ และสามารถประสานงาน
ไปตามส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ
คนพิการได้ เพื่อให้คนพิการ
ได้สิทธิประโยชน์
และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- **ให้กำลังใจ ให้แง่คิด
ให้คำแนะนำที่ดี**
แก่คนพิการให้ก้าวข้าม
ผ่านอุปสรรคและอยู่กับ
ความจริงได้มากขึ้น
- **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

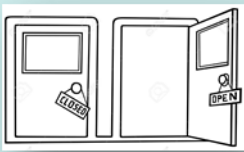


ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2563

ประกาศ "มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)" : การเข้ามาใช้บริการภายในอาคารอำนวยการ ยศสุข

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทางมหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้กำหนดมาตรการเพื่อลดโอกาสให้เชื้อโรคดังกล่าวแพร่ระบาด จึงได้ประกาศปิดสถานที่ทำการมหาวิทยาลัยแม่โจ้เป็นการชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ 23 มีนาคม 2563 จนถึงวันที่ 30 เมษายน 2563 แต่ยังมีหลายหน่วยงานที่ต้องมาปฏิบัติงานตามปกติ โดยใช้วิธีการเหลื่อมเวลาในการปฏิบัติงานร่วมกับวิธีการปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from Home) เพื่อเป็นการเพิ่มมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงขอความร่วมมือผู้ที่มาขอรับบริการต่าง ๆ จากหน่วยงานภายในอาคารอำนวยการ ยศสุข ให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดดังต่อไปนี้ โดยให้ปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 เป็นต้นไป



1. การเข้า-ออก อาคารอำนวยการ ยศสุข ให้ใช้ประตูด้านหลัง ชั้น 2 เพียงประตูเดียวเท่านั้น

2. ผู้ที่จะมาขอรับบริการจะต้อง ตรวจวัดไข้ ที่ห้องงานอนามัยและพยาบาล ก่อนที่จะเข้ามาใช้บริการ



3. ให้ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ที่จัดเตรียมไว้ให้ทุกครั้งก่อนและหลังการขอรับบริการ



4. ต้อง สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่มาขอรับบริการ

หากนักศึกษาหรือผู้ที่ต้องการจะติดต่อสอบถามงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา
สามารถติดต่อผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ได้ดังนี้



งานแนะแนว Tel. 053-873183-4



www.facebook.com/guide.maejo



กลุ่มทุนการศึกษาที่นักศึกษาได้รับ



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2563

“ตระหนักแต่ไม่ตระหนก 6 วิธีดูแลสุขภาพจิตใจ ในช่วงโควิด-19 ระบาด”



นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขยังได้แนะนำ 5 คาถา “อย่างกลัว” COVID-19

1. อย่างกลัวไวรัส จนเชื่อว่าปลอมข่าวลือ หรือเพิ่มความหวาดวิตกให้สังคม
2. อย่างกลัวคนอื่น จนไม่กล้าเข้าใกล้ใคร หรือทำร้ายคนอื่นทางกายและจิตใจ
3. อย่างกลัวความลำบาก จนไม่ใส่หน้ากากอนามัย ไม่ล้างมือ ไม่ดูแลตัวเอง
4. อย่างกลัวการรักษา จนปกปิดประวัติตัวเอง หรือไม่ยอมไปตรวจเมื่อมีอาการ
5. อย่างกลัวอดเที่ยว จนสุดท้ายกลายเป็นเสียน้อย เสียมาก เสียมาก เสียง่าย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก มติชนออนไลน์

<https://mgronline.com/infographic/detail/9630000030117>





ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนเมษายน 2563

6 Safety 4 FERS เคล็ดลับวิธีดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19



พญ.ฐานัญญา ทัศประคู้ อาจารย์ประจำภาควิชาสัตสอนาสักวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยเคล็ดลับวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19 ผ่านไลฟ์เฟซบุ๊กเพจ "Generali Thailand" (เจนเนอราลี่ ไทยแลนด์) ว่า ช่วงสถานการณ์ที่เชื้อไวรัสโควิดกำลังระบาดในขณะนี้ แนะนำให้ทุกคนปฏิบัติตามนโยบายด้านสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ด้วย 6 Safety 4 FERS หรือ 6 วิธีการลดการสัมผัสเชื้อ เป็นการป้องกันภายนอก เพื่อไม่ให้เชื้อโรคมาสู่ตัวเรา กับอีก 4 วิธีการลดการติดเชื้อ เป็นการป้องกันภายใน หากมีเชื้อโรคหลุดเข้าสู่ตัวเราจะได้ไม่ป่วย



6 Safety วิธีการลดการสัมผัสเชื้อ เป็นการป้องกันภายนอก ประกอบไปด้วย

1. เว้นระยะห่างทางสังคม (Social safety) ควรปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ด้วยการอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยง (Activity safety) ช่วงนี้ควรอยู่บ้านลดกิจกรรมเสี่ยงทุกประเภท ทั้งการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงและหลีกเลี่ยงพบปะกับกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ รวมไปถึงเลี่ยงการสัมผัสสูงเสี่ยง เช่น ปุ่มกดลิฟท์ บันไดเลื่อน ใบหน้าตนเอง
3. รับประทานอาหารอย่างปลอดภัย (Food safety) ควรรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ อาหารอุ่นร้อน และใช้ภาชนะแยกเฉพาะ แยกสำรับกันรับประทาน เพื่อความปลอดภัย รวมไปถึงเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร
4. รับประทานผลไม้อย่างถูกวิธี (Fruit safety) ควรเลือกผลไม้ที่ไม่ และล้างให้ถูกวิธีด้วยการเปลือกน้ำไหลผ่าน เกิน 5 นาที หรือแช่เบกกิ้งโซดา แขน้ำล้างกับกิน ข่าเชื้อโรคก่อนกินหรือเลือกผลไม้
5. ล้างมือให้ปลอดภัย (Hand safety) เน้นย้ำให้ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่เกิน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างต่ำ 70% ขึ้นไป ควรล้างก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเข้าบ้าน ก่อนและหลังสัมผัสใบหน้า
6. สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน (Mask safety) ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง หากต้องออกไปพบปะผู้อื่น และไม่ควรเอามือไปสัมผัสหน้ากากอนามัยขณะที่สวมใส่ สำหรับคนที่ไม่มีโรคประจำตัว สามารถใส่หน้ากากผ้าได้ ส่วนผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั่วไปควรสวมหน้ากากอนามัย ถ้าต้องดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ควรสวมใส่หน้ากากเอ็น-95 ป้องกัน

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวย ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

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



ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนเมษายน 2563



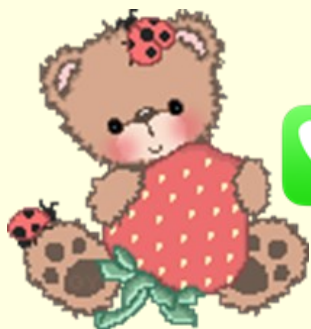
4 FERS วิธีป้องกันตัวเองจากภายใน ได้แก่

1. อาหาร (Food) ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง
2. ออกกำลังกาย (Exercise) ควรออกกำลังกายประเภทแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้หัวใจเต้นแรงขึ้น อย่างน้อยวันละ 15-30 นาที และไม่ควรร่างกายเกิน 1 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายอาจล้าจนเกินไป ทำให้อ่อนแอลง
3. การหายใจเข้า-ออกลึกๆ ซ้ำๆ สม่ำเสมอ (Respiration) หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ จะทำให้หมุนเวียนอากาศเก่าออกดี อากาศใหม่เข้าดี ได้ก๊าซออกซิเจนเพียงพอไว้
4. การนอนหลับ (Sleeping) ควรนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป จะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <http://www.posttoday.com/life/healthy/62259>)



หากนักศึกษาหรือผู้ที่ต้องการจะติดต่อสอบถามงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา
สามารถติดต่อผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ได้ดังนี้



งานแนะแนว Tel. 053-873183-4



www.facebook.com/guide.maejo



กลุ่มทุนการศึกษาที่นักศึกษาได้รับ

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

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



ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนพฤษภาคม 2563

ปรับตัวรับ New Normal ชีวิตเปลี่ยนหลังโควิด-19



หลังโควิด-19 จะเป็นอย่างไร? คำถามชวนสงสัยกับ New Normal ที่เกิดขึ้นจนเราอดไม่ได้ที่จะชวนคุณไปทำความเข้าใจกับ 5 ความปกติรูปแบบใหม่กันครับ...ไปดูกันว่า New Normal ทั้ง 5 ข้อนี้มีอะไรกันบ้างนะคะ

➤ Everything at home การพักผ่อนจะเปลี่ยนไป



หลังจากที่ต้องหยุดอยู่บ้าน ผนวกกับมาตรการล็อกดาวน์ ทำให้ผู้คนเริ่มเคยชินกับการอยู่บ้านมากยิ่งขึ้น ทำให้หลายคนเริ่มมีงานอดิเรกและกิจกรรมพักผ่อนที่ไม่จำเป็นต้องออกจากบ้าน

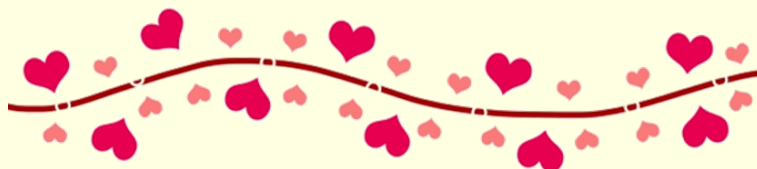
เมื่อมีงานอดิเรกหลายเครื่อง ก็ส่งผลให้การพักผ่อนของคุณเปลี่ยนไปจากวันหยุดที่ต้องชวนกันไปเดินห้างสรรพสินค้า แวะดื่มกาแฟในร้านคาเฟ่เก๋ๆ จะเปลี่ยนไปเป็นการหยุดอยู่บ้าน พร้อมสนุกกับงานอดิเรกกับสมาชิกในบ้าน อาทิ ดูซีรีส์มากขึ้น กิจกรรมปลูกต้นไม้ สนุกกับการทำอาหาร เป็นต้น

➤ Work from home การทำงานที่บ้านเป็นเรื่องปกติ



Work from home อาจไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นนโยบายที่หลายบริษัทเริ่มทำอย่างจริงจังตลอดช่วงโควิด-19 ที่ผ่านมา ที่สำคัญการทำงานที่บ้านยังส่งผลดีในหลายๆ ด้าน ทั้งกับทางบริษัทเอง หรือนักงาน

ผลจากความพึงพอใจของการ work from home นี้เอง จะทำให้หลายบริษัทเพิ่มนโยบายให้พนักงานทำงานจากบ้านได้ ผนวกกับมีเทคโนโลยีมากมายที่ช่วยให้การทำงานที่บ้านเป็นเรื่องง่ายจนในที่สุดการ work from home จะกลายเป็นวิถีใหม่และเป็นเรื่องปกติของคนทำงานยุคนี้





ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนพฤษภาคม 2563

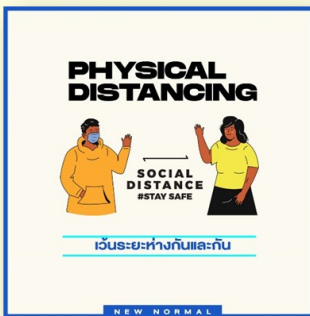
➤ Multi-income stream สวมบทบาทหลายอาชีพ



จากที่หลายคนจำเป็นต้องหยุดงาน จึงเริ่มมองหารายได้ช่องทางอื่น รวมทั้งพนักงานประจำที่เมื่อต้องหยุดอยู่บ้าน หรือ work from home จึงมีเวลาเพิ่มขึ้น การสวมบทบาทหลายอาชีพ เพื่อหารายได้เสริมจึงเริ่มต้นขึ้น

หลายคนก็เริ่มต้นทำธุรกิจทางออนไลน์ไปแล้ว หลังโควิด-19 หากธุรกิจไปได้ด้วยดีเราเชื่อว่าพวกเขายังคงดำเนินธุรกิจนั้นต่อไป ขณะที่หลายคนเริ่มมองหารายได้เสริมทางช่องทางอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพแม่ค้าออนไลน์, เซพที่จัดส่งความอร่อยถึงบ้าน หรือบางคนก็เปิดคอร์สสอนออนไลน์ ฯลฯ การที่คนๆ หนึ่งมีหลายอาชีพจึงกลายเป็นเรื่องปกติของสังคมนั่นเอง

➤ Physical distancing เว้นระยะห่างกันและกัน



จากการรณรงค์ให้ผู้คนเว้นระยะห่างกัน 1-2 เมตร ผสมกับมาตรการต่างๆ ทั้งการต่อแถวขึ้นรถไฟที่ต้องยืนห่างจากผู้อื่นโดยสารถานอื่น หรือร้านอาหารและคาเฟ่ที่เลือกจัดวางโต๊ะเก้าอี้ให้ห่างกันหรือให้นั่งคนเดียว ฯลฯ

มาตรการเหล่านี้จะกลายเป็นความเคยชิน ผสมกับการตระหนักรู้และใส่ใจเรื่องสุขอนามัยที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้คนเริ่มชินกับ Physical Distancing หรือ social distancing นั่นคือเลือกที่จะเว้นระยะห่างจากคนแปลกหน้ามากยิ่งขึ้น ซึ่งเราเชื่อว่าหลังจากนี้หลายคนจะเลือกรอขึ้นรถไฟชบวนถัดไป มากกว่าจะเบียดขึ้นรถไฟที่แออัดครับ

➤ Wear a mask พกหน้ากากอนามัยติดตัวเสมอ



เป็น New Normal ที่เห็นได้ชัด และจะกลายเป็นความเคยชินของหลายคนที่ต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน โดยหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพกติดตัวเสมอ ซึ่งในอนาคตไม่เพียงแต่ความเคยชินกับการสวมหน้ากาก แต่พนักงานร้านอาหารอาจจะมีการปรับเปลี่ยนนโยบายให้สวมหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน ซึ่งสื่อให้เห็นถึงความใส่ใจและความสะอาดในการให้บริการอีกด้วยครับ

ทั้งนี้ในอนาคตอาจจะเกิด New Normal อื่นๆ หรือ New Normal เหล่านี้จะกลายเป็นความเคยชินจนกลายมาเป็นพฤติกรรมทั่วไปก็ได้ครับ แล้วหลังจากโควิด-19 คุณคิดว่า ตัวคุณเองจะมี New Normal อะไรกันบ้างคะ

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.ananda.co.th/blog/thegeno/new-normal-covid-19/>)

หากนักศึกษาหรือผู้ที่ต้องการติดต่อสอบถามงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา สามารถติดต่อผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ ได้ดังนี้



งานแนะแนว Tel.053-873183-4



www.facebook.com/guide.maejo



สำหรับนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาสามารถติดต่อได้ทาง

กลุ่มทุนการศึกษาที่นักศึกษาได้รับ

(จัดทำโดย: 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



ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2563

ประกาศรับสมัคร
ทุนการศึกษา



"ทุนการศึกษาบริษัท ดาสโก้ จำกัด และเครือข่ายของบริษัท" ประจำปีการศึกษา 2563

ด้วยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้รับแจ้งจากบริษัท ดาสโก้ จำกัด และเครือข่ายของบริษัท มีความประสงค์ที่จะสนับสนุนทุนการศึกษาให้นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2563 ทุนละ 12,000 บาท (หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน) โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาและคัดเลือก ดังนี้

1. คุณสมบัติของผู้สมัครขอรับทุนการศึกษา

- 1.1. เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2
- 1.2. เป็นนักศึกษาที่มีจิตอาสา มีคุณธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา มีความประพฤติเรียบร้อย และไม่เคยถูกลงโทษทางวินัย
- 1.3. มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.50

2. การสมัครขอรับทุนการศึกษา

สามารถติดต่อขอรับใบสมัครทุนการศึกษาได้ที่ งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ <https://guide-guidance.mju.ac.th> หรือสแกน QR Code ด้านล่างเพื่อดาวน์โหลดใบสมัครสามารถสมัครขอรับทุนการศึกษาได้ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2563

และส่งใบสมัครขอรับทุนการศึกษาได้ที่งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข โดยให้แนบหลักฐานในการสมัครขอรับทุนการศึกษา จำนวน 1 ชุด ดังนี้

1. ใบสมัครขอรับทุนการศึกษา
2. สำเนาระเบียนแสดงผลการศึกษา (Transcript)
3. สำเนาทะเบียนบ้าน
4. สำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา
5. รูปถ่าย 1 นิ้ว หรือ 2 นิ้ว จำนวน 1 ใบ

หมายเหตุ: ช่วงเวลาในการรับสมัครและการสอบสัมภาษณ์ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง ทางงานแนะแนวจะแจ้งให้ทราบอีกครั้งผ่านทาง Facebook งานแนะแนว





ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2563

ประกาศรับสมัคร ทุนการศึกษา

"ทุนการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้" ประจำปีการศึกษา 2563

ด้วยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านทุนการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยมีทั้งทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องและแบบไม่ต่อเนื่อง (ทุนให้ปีเดียว) สำหรับนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีจิตอาสา มีคุณธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย และได้รับกระหนาบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของผู้ให้ทุนการศึกษา โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาและคัดเลือก ดังนี้

1. คุณสมบัติของผู้สมัครขอรับทุนการศึกษา

- 1.1. เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกชั้นปี
- 1.2. เป็นนักศึกษาที่มีจิตอาสา มีคุณธรรม แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา
- 1.3. เป็นนักศึกษาที่สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย มีความประพฤติเรียบร้อย และไม่เคยถูกลงโทษทางวินัย
- 1.3. มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 ขึ้นไป
- 1.4. เป็นนักศึกษาที่ครอบครัวประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ

2. การสมัครขอรับทุนการศึกษา

สามารถติดต่อขอรับใบสมัครทุนการศึกษาได้ที่ งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ <https://guide-guidance.mju.ac.th> หรือสแกน QR Code ด้านล่างเพื่อดาวน์โหลดใบสมัคร สามารถสมัครขอรับทุนการศึกษาได้ตั้งแต่วันที่จนถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2563

และส่งใบสมัครขอรับทุนการศึกษาได้ที่งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข โดยให้แนบหลักฐานในการสมัครขอรับทุนการศึกษา จำนวน 1 ชุด ดังนี้

1. ใบสมัครขอรับทุนการศึกษา
2. สำเนาระเบียนแสดงผลการศึกษา (Transcript)
3. สำเนาทะเบียนบ้าน
4. สำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา
5. รูปถ่าย 1 นิ้ว หรือ 2 นิ้ว จำนวน 1 ใบ
6. รูปถ่ายบ้านนักศึกษาที่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ



Scan me

หมายเหตุ: ช่วงเวลาในการรับสมัครและการสอบสัมภาษณ์ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง ทางงานแนะแนวจะแจ้งให้ทราบอีกครั้งผ่านทาง Facebook งานแนะแนว



งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

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



ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนมิถุนายน 2563

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ - วันศุกร์)

🕒 เวลา 08.30 - 16.30 น. งานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

Tel. 053-873183-4

หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ✂️ การศึกษา
- ✂️ เว็บบอร์ดเพื่อการเรียน (กยศ.)
- ✂️ ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ห้องงานแนะแนว ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข 053-873183-4, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189 งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว และสามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo

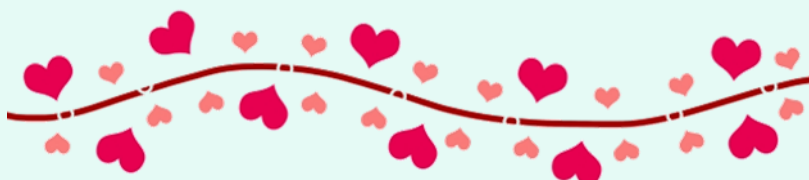


ที่ตั้ง: งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษา

เวลาให้บริการ: 08.30-16.30 น.

เบอร์โทรศัพท์: 053-873183-4

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





ข่าวสารงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมิถุนายน 2563

4 New Normal ..สิ่งที่จะเปลี่ยนไปหลัง COVID-19



ใครจะคิดว่า.. อยู่มาวันหนึ่งโลกของเราจะพบเจอกับโรคระบาดที่คร่าชีวิตผู้คนมากมาย รวมถึงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของทุกคน จนเริ่มมองภาพไม่ออกว่าโลกหลัง COVID-19 จะเป็นอย่างไร.. ทำให้ตอนนี้ธุรกิจผู้บริหาร และนักลงทุนของบริษัทใหญ่ ๆ ทั่วโลก เริ่มมีการคาดการณ์สถานการณ์โลกหลังผ่านพ้นวิกฤต COVID-19 เพื่อปรับเปลี่ยนและวางแผนให้ธุรกิจสามารถกลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว โดยเฉพาะพฤติกรรมของคนที่จะต้องเปลี่ยนไป ซึ่งบางอย่างกลายเป็น New Normal หรือความปกติใหม่ที่เรากำลังเจอ

1. Work From Home เป็นเรื่องปกติ



มีการคาดการณ์ว่าหลายๆ บริษัทจะเริ่มให้อิสระในการทำงานกับพนักงานมากขึ้น โดยพนักงานอาจไม่จำเป็นต้องเดินทางเข้ามาที่ออฟฟิศทำให้บริษัทเอง ข้อดีคือ บริษัทสามารถลดพื้นที่และค่าใช้จ่ายในการเช่าสำนักงานได้ด้วย นอกจากนี้ เทรนด์การออกแบบสำนักงานแบบเปิดโล่ง (Open Plan Office) ที่ไม่มีพาร์ติชันกั้นระหว่างโต๊ะทำงาน ซึ่งเคยได้รับความนิยมในออฟฟิศยุคใหม่ ก็อาจลดลง และอาจมีการปรับเปลี่ยนเป็นพื้นที่แบบปิดมากขึ้น เพราะการมีพาร์ติชันกั้นระหว่างโต๊ะทำงาน จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อ COVID-19 ได้มากขึ้น

2. ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อทำงานและใช้ชีวิตมากขึ้น



ด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Physical Distancing) ทำให้เราไม่สามารถคุยกับเพื่อน หรือคนรู้จักได้เหมือนเดิม การใช้งาน VDO Conference จะกลายเป็นเรื่องปกติมากขึ้นสำหรับการใช้งานทั่วไป นอกจากนี้ สังคมของเราจะก้าวสู่การเป็น Cashless Society อย่างแท้จริง เนื่องจากผู้บริโภคอาจเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการชำระเงิน โดยลดการใช้เงินสด และหันมาชำระผ่านโมบายล์หรือระบบอิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น เพื่อลดการสัมผัสเชื้อที่อาจติดมากับธนบัตรหรือเหรียญ

3. เรียนออนไลน์ กันมากขึ้น



ในช่วงวิกฤต COVID-19 สถานการศึกษาหลายแห่ง ยังมีการเรียนการสอน แต่เปลี่ยนรูปแบบมาเรียนผ่านระบบออนไลน์กันมากขึ้น โดยใช้แอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Microsoft Teams, Zoom หรือ Slack อย่างไรก็ตาม เมื่อสถานการณ์กลับสู่ภาวะปกติ มีการคาดการณ์ว่าการเรียนออนไลน์อาจลดลงบ้าง แต่ก็อาจมีบางสถานศึกษา ที่ทั้งผู้เรียน และผู้สอนยังคงต้องการเรียนออนไลน์อยู่ ดังนั้น สถานศึกษาต่างๆ อาจพัฒนาหลักสูตร และรูปแบบให้สามารถเรียนผ่านระบบออนไลน์ เพื่อสนองความต้องการของผู้เรียนและผู้สอนอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน

4. เพิ่มความต่อเนื่องในการดำเนินธุรกิจ



จากเหตุการณ์ครั้งนี้ ธุรกิจจำเป็นต้องวางแผนปรับตัวทั้งในระยะสั้น และระยะยาว โดยเฉพาะด้านการบริหารความเสี่ยงที่อาจกระทบกับการดำเนินธุรกิจ นอกจากนี้ ธุรกิจยังต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักปรับตัวให้พร้อมรับกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการดำเนินธุรกิจ เช่น

- ➡ สร้างห่วงโซ่อุปทานที่มีความคล่องตัว เพิ่มจำนวนผู้จัดหาวัตถุดิบเพื่อกระจายความเสี่ยง
- ➡ ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัล และระบบอัตโนมัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต
- ➡ ปรับเปลี่ยนโมเดลธุรกิจและการให้บริการ ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ใหม่ๆ เช่น ธุรกิจร้านค้า และร้านอาหาร จากเดิมเคยให้บริการลูกค้าที่หน้าร้านเพียงอย่างเดียวอาจต้องปรับตัวหาลูกค้าจากช่องทางอื่นๆ เพิ่มเติมด้วย เช่น บริการส่งอาหาร Delivery เป็นต้น

Source: BrandInside และ ฐานเศรษฐกิจ เรียบเรียงโดย ทีม Digital Transformation (dEX), GC

ข้อมูลจาก: <https://www.pttggroup.com/th/updates/feature-stories/1421>



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

โครงการพี่ช่วยน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน



เมื่อวันที่ 16 และ 23 กรกฎาคม 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการพี่ช่วยน้อง เพื่อนช่วยเพื่อนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรได้ทราบถึงทักษะ กระบวนการขั้นตอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และการสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้า ตลอดจนได้รับแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านการเรียน และด้านคุณภาพชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยมีนางอรอุตรา จ่าบุญชร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษาเป็นประธานกล่าวเปิดโครงการพี่ช่วยน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน และกล่าวต้อนรับคุณพนัดดา ธีระเชื้อ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการจากโรงพยาบาลสันทรายและคณะ ที่ได้ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น การสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้า ณ ห้องประชุมอาคม กาญจนประโชติ ชั้น 4 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



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 ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

โครงการติดตามคุณภาพชีวิตนักศึกษา



เมื่อวันที่ 17-21 กรกฎาคม 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการติดตามคุณภาพชีวิตนักศึกษาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลการให้คำปรึกษา แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะโรคซึมเศร้า ความเครียด ด้านวิชาการ และด้านทักษะชีวิต โดยมีการเยี่ยมบ้านนักศึกษาเป็นรายกรณี จำนวน 15 ราย เพื่อรับทราบแนวทางการแก้ไขปัญหาและชี้แนะแนวทางอย่างมีระบบและช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป ณ พื้นที่ภายในจังหวัดเชียงใหม่



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 ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

กึ่งกาชาดอำเภอสันทราย ตรวจเยี่ยมและติดตามนักศึกษาทุนในพระราชานุเคราะห์
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ประจำปีการศึกษา 2562



เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2563 เวลา 08.30 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นำโดยนายสุกิจ ติตชัย ผู้ช่วยอธิการบดี พร้อมด้วยนางอรอุตรา จ่าบุญชู ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา และหัวหน้างานสังกัดกองพัฒนานักศึกษาได้ให้การต้อนรับกึ่งกาชาดอำเภอสันทราย โดยนางวาริญา แสนศรี ธมิกานนท์ นายกกึ่งกาชาดอำเภอสันทราย พร้อมคณะในการเดินทางมาตรวจเยี่ยมและติดตามนักศึกษาทุนในพระราชานุเคราะห์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปีการศึกษา 2562 ในด้านการเรียน ความประพฤติ และค่าใช้จ่ายเงินพระราชทาน ทั้งนี้เหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ได้ให้การสนับสนุนเงินสงเคราะห์แก่นักศึกษาทุนฯ รายละ 1,000 บาท พร้อมด้วยสิ่งของสำหรับเยี่ยมนักศึกษาทุนฯ ณ ห้องประชุมศิขรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



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 ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

โครงการสานสัมพันธ์นักศึกษาที่ได้รับทุน



ในวันที่ 30 กรกฎาคม 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการสานสัมพันธ์นักศึกษาที่ได้รับทุนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาทุนได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ด้านการเรียน การทำกิจกรรมกับนักศึกษาทุนรุ่นพี่ที่สำเร็จการศึกษา และเพื่อให้รับทราบถึงข้อปฏิบัติของการเป็นนักศึกษาทุนที่ดี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้ ซึ่งได้รับเกียรติจากนายสุกิจ ติตชัย ผู้ช่วยอธิการบดี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ และกล่าวต้อนรับคุณมงคล การดี ผู้จัดการสินเชื่อพิเศษ ธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักธุรกิจ สันป่าข่อย จังหวัดเชียงใหม่ ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 53 และอดีตนายกองค์การนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่ได้ให้เกียรติมาบรรยายเรื่อง "ประสบการณ์การเรียนรู้ การทำกิจกรรมจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง" และคุณนรพนธ์ ธรรมวิเศษศรี ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 72 ที่ได้มาบรรยายเรื่อง "บทบาทของนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษา" ณ ห้องประชุมอาคม กาญจนประโชติ ชั้น 4 อาคารอำนวยการ ยศสุข



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกรกฎาคม 2563



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว
(Counseling Center And Guidance)

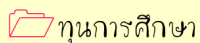
บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น. งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวย ยศสุข
ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4

หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ



ทุนการศึกษา



เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)



ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่งานแนะแนว 053-873183-4, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189
งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว และสามารถติดตามข่าวสารกิจกรรม
ของงานแนะแนว และทุนการศึกษาได้ที่ www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guidance.maejo

ทำอย่างไร? เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า

ทำอย่างไร ? เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า

- 1. รับพบแพทย์**
เพื่อเข้ารับการรักษาและรักษาอย่างถูกวิธี
- 2. กินยาตามเครื่ง**
กินต่อเนื่องอย่างน้อย 6-9 เดือนหรือตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดยาเองโดยเด็ดขาด
- 3. ไม่ใช้สารเสพติด**
ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
- 4. ดูแลตัวเอง**
ไม่อดนอน ไม่อดอาหาร ไม่เครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- 5. หาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า**
เพื่อสร้างความเข้าใจให้มากขึ้น
- 6. ดูแลใกล้ชิด**
หากพบว่าพูดเกี่ยวกับ "อยากตาย" "ไม่อยากมีชีวิตอยู่" ญาติหรือคนใกล้ชิดต้องหมั่นสังเกต
- 7. สร้างความเข้าใจ**
"ซึมเศร้าไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ และ ซึมเศร้า..รักษาได้"



ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.facebook.com/Anti-Fake-News-Center-Thailand)

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวย ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

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



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS) ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

10 ช่องทางหางานพิการ



ลำดับ1

เพจคนพิการต้องมียางทำ



เพจนี้เขาดีจังๆ ยินหนึ่งมาเลยในด้านนี้ เพจนี้อุดมไปด้วยข่าวสารมากมาย มีไลฟ์สดในหัวข้อที่แตกต่างกันออกไป แต่รับรองว่าน่าสนใจแน่นอน ทุกวันศุกร์ 13.00 น.อย่าลืมติดตามชมกันนะจ๊ะ

ลำดับ2

เพจ ตลาดงานผู้พิการ คนพิการหางาน อาชีพคนพิการ



เป็นอีกหนึ่งเพจที่น่าเสนองานคนพิการได้แบบจะตลกด ข้อมูลดีและมีให้เลือกหลากหลาย พร้อมรายละเอียดที่ครบครันทีเดียว

ลำดับ3

www.dep.go.th



เนื้อหาดีมากเนื้อหาดีและหน่วยงานที่จัดทำค่อนข้างมีชื่อเสียง เว็บไซต์ดูสวยงาม ดูสะอาดเป็นระเบียบและเป็นทางการ

ลำดับ4

www.thaijobsgov.com



เว็บไซต์ที่อ่านง่ายไว้วางใจได้จากหน่วยงานราชการแทบทั้งหมด มีงานให้เลือกได้อย่างหลากหลายและมีเอกสารที่บอกมาว่าไปร่วมงานได้อย่างครบถ้วน

ลำดับ5

www.jobth.com



เป็นอีกเว็บที่รวบรวมงานไว้หลายประเภท ไม่ได้จำกัดเฉพาะงานของคนพิการเท่านั้น แต่ตำแหน่งงานของคนทั่วไปก็มีเช่นกัน และเวลาเราค้นหาสามารถระบุความต้องการ ระบุอะไรต่างๆ ได้

ลำดับ6

ห้องตลาดงานคนพิการ www.tddf.or.th/job



เป็นเว็บของมูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย ชาวที่นำเสนอจึงค่อนข้างดีและหลากหลายทางความคิด มีทั้งงานของเอกชนและภาครัฐ ซึ่งนอกจากการหางานแล้วยังมีห้องอื่นๆ ให้เราเข้าไปแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้

ลำดับ7

ตลาดงานคนพิการออนไลน์ http://prjob.dep.go.th/



ข้อดีสำหรับเว็บนี้คือ มีการกรองที่ค่อนข้างละเอียด ทำให้เราปรับแต่งค้นหาหาตำแหน่งที่เหมาะสมกับเราได้มากที่สุด

ลำดับ8

มูลนิธิคนพิการไทย www.tdf.or.th/



เว็บนี้จะมีเว็บบอร์ดที่เป็นรวมตัวคนพิการของกลุ่มพิการที่ประกาศหาตำแหน่งและมีบริษัทบางแห่งมาประชาสัมพันธ์ตำแหน่งงานในนี้เช่นกัน

ลำดับ9

th.indeed.com



มีงานให้เลือกค่อนข้างหลากหลาย และมีระบบคัดกรองงาน โครสสนใจในงานชนิดไหน ก็สามารถรับอีเมลสำหรับการแจ้งเตือนได้เช่นกัน

ลำดับ10

https://th.jobble.org/



มีงานให้เลือกหลากหลาย และมีระบบคัดกรองในการค้นหางานอีกด้วย รวมทั้งสามารถลงทะเบียนอีเมล ไว้เพื่อตรวจสอบข่าวสารความเคลื่อนไหวของงานที่เข้ามาใหม่เช่นกัน



ที่ตั้ง: งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษา

ช่วงเวลาให้บริการ: 08.30-16.30 น. (วันจันทร์-วันศุกร์)

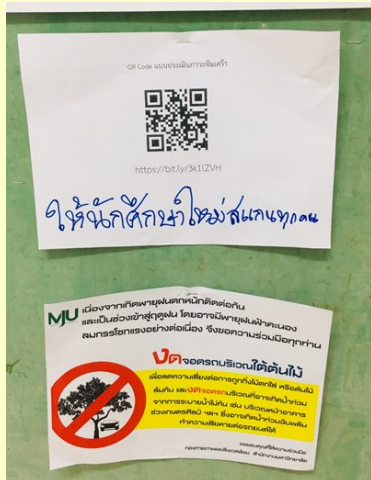
เบอร์โทรศัพท์: 053-873183-4

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





ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เดือนสิงหาคม 2563



แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ในวันที่ 5 สิงหาคม 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ลงพื้นที่ให้คำปรึกษาเชิงรุกแก่นักศึกษาใหม่ ทั้งนักศึกษาปกติ และนักศึกษาพิการ เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากร และนักศึกษา ในการเข้ามาขอรับบริการให้คำปรึกษา ซึ่งในส่วนนักศึกษาพิการได้ให้นักศึกษากรอกแบบขอสนับสนุนเงินอุดหนุนทางการศึกษา สำหรับนักศึกษาพิการ ระดับปริญญาตรี ของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม นอกจากนี้ งานแนะแนวได้จัดทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าออนไลน์ขึ้น และได้ขอความอนุเคราะห์งานหอพักแจ้งให้นักศึกษาใหม่ที่เข้ามาอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยแม่โจ้สแกน QR Code แบบประเมินภาวะซึมเศร้า เพื่อเป็นการประเมินภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาเบื้องต้น



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เดือนสิงหาคม 2563



เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ลงพื้นที่เพื่อติดตามและพูดคุยกับผู้ปกครองและนักศึกษาพิการที่ได้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ถึงแนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาพิการในการเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยแม่โจ้ และในการนี้ได้ให้นักศึกษารอกแบบขอรับการสนับสนุนเงินอุดหนุนทางการศึกษาสำหรับนักศึกษาพิการ ระดับปริญญาตรี จากกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ณ โรงอาหารเทิดทูนและหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้

พิธีมอบทุนการศึกษามูลนิธิกรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ เนื่องในวันรพี



ในวันที่ 7 สิงหาคม 63 นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้นำนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้เข้ารับทุนการศึกษามูลนิธิกรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ เนื่องในวันรพี จำนวน 2 ทุน ทุนละ 5,000 บาท ได้แก่



1. นางสาวพินธิดา อมรแก้วอุฒิ์ ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาส่งเสริมและการสื่อสารเกษตร คณะผลิตกรรมการเกษตร

2. นางสาวจิรวรรณ ยอดพล ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการเงิน คณะบริหารธุรกิจ

ณ พระอนุสาวรีย์พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์
บริเวณหน้าอาคารศาลจังหวัดเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เดือนสิงหาคม 2563

มอบทุนการศึกษา “กองทุนคุณฉัตร พุ่มสัทศน์” ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่นที่ 11



ในวันศุกร์ที่ 14 สิงหาคม 2563 เวลา 14.00 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนางอรนุตรา จำภูษกร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ หัวหน้างานแนะแนว, นายพงษ์พัฒน์ ราชจันทร์ หัวหน้างานศิษย์เก่าสัมพันธ์ และบุคลากรงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณสาธิต วิมลเกษมและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.งามทิพย์ วิมลเกษม ที่ได้เดินทางมามอบทุนการศึกษาจำนวน 30,000 บาท เพื่อสมทบเข้ากองทุนการศึกษา “กองทุนคุณฉัตร พุ่มสัทศน์” ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่นที่ 11 จำนวน 18,000 บาท และจัดสรรเป็นทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่เรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ จำนวน 2 ทุน ทุนละ 6,000 บาท เป็นเงินจำนวน 12,000 บาท ณ ห้องงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เดือนสิงหาคม 2563

พิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ประจำปีงบประมาณ 2563



ในวันที่ 18 สิงหาคม 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนางอรอุตรา จ่ากฤษกร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยนางรุ่งนภา รินคำ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว และนางสุธิดา นะภีใจ นักวิชาการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา ประจำปีงบประมาณ 2563 ซึ่งกรมการปกครองได้จัดโครงการสัมมนาและมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาชาวไทยภูเขาที่ได้รับทุนการศึกษาได้ทราบถึงการส่งเสริมและสนับสนุนโอกาสทางการศึกษาจากภาครัฐ และเกิดความรักความภาคภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนเป็นขวัญกำลังใจแก่นักศึกษาชาวไทยภูเขาที่ได้รับทุนการศึกษา โดยมีกำหนดจัดการสัมมนาและมอบทุนการศึกษา ระหว่างวันที่ 15-18 สิงหาคม 2563 ซึ่งมีนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่ได้รับทุนการศึกษาดังกล่าว จำนวน 23 ราย รายละ 30,000 บาท โดยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ จำนวน 19 ราย และนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ จำนวน 4 ราย ณ โรงแรมเชียงใหม่ ออคิต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

(จัดทำโดย: นางสาวชลลดา ปัญญา)

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

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



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เดือนสิงหาคม 2563

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

(Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

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

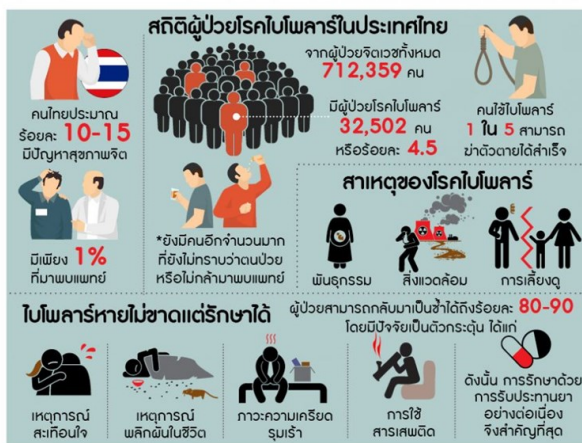
หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

📁 ทุนการศึกษา

💰 เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)

🏠 ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทั้งงานแนะแนว 053-873183-4, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873189
งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว และสามารถติดตามข่าว
กิจกรรมของงานแนะแนว และทุนการศึกษาได้ที่ www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guidance.maejo



ไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) โรคฮิตใกล้ตัวคนเมือง



ไบโพลาร์ เช็กได้...ง่ายนิดเดียว

- ครึกครื้นมากกว่าปกติ
- หลุดหจิดง่าย
- พุดไม่หยุด
- ไม่อยากนอน
- นอนหลับยาก
- ความต้องการทางเพศสูง
- สนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ซึมเศร้า หดหู่
- สมาธิลดลง
- ทำงานบกพร่อง
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- รู้สึกตัวเองไร้ค่า
- อย่าฆ่าตัวตาย

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo (จัดทำโดย: นางสาวชลลดา ปัญญา)



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ประจำเดือนสิงหาคม 2563



สำหรับคนพิการที่ต้องการหางานทำ สามารถเข้าถึงช่องทางในการสมัครงาน
ทั้งหน่วยงานของภาครัฐ และภาคเอกชนได้ 3 ช่องทางดังนี้

1. **walk in** ฝากประวัติไว้กับเจ้าหน้าที่กลุ่มส่งเสริมการจ้างงานคนพิการ

กองทุนและส่งเสริมความเสมอภาคคนพิการ เพื่อทำการ Matching ให้กับหน่วยงาน
ภาครัฐ เพื่อวิเคราะห์จับคู่งานที่เหมาะสมกับคนพิการ ในตำแหน่งงาน ลักษณะงาน
และตรงตามวุฒิที่หน่วยงานรัฐต้องการรับคนพิการเข้าทำงาน

2. **เข้าเว็บไซต์ "ตลาดงานคนพิการออนไลน์"** (<http://prjob.dep.go.th/>) เป็นสื่อกลางที่ช่วยให้การติดต่อ
ประสานงานระหว่างคนพิการ นายจ้าง สถานประกอบการ และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อให้คนพิการเข้าทำงานตามมาตรา 33
ได้สะดวกรวดเร็วขึ้นและเป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์สิทธิ สวัสดิการ บริการของคนพิการ และผู้ดูแลคนพิการ
ประกาศสัมปทานตามมาตรา 35 ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้คนพิการทั่วประเทศได้มีอาชีพ มีรายได้และพึ่งพาตนเองได้ผ่านระบบ
ออนไลน์

3. **สามารถติดตามประกาศหางานได้ในเว็บไซต์ พก. (www.dep.go.th)**

ติดตามข่าวสารของกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.)

รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ของคนพิการได้ที่ www.dep.go.th, youtube: <https://bit.ly/2MiF2bL>
หรือสายด่วน 1479

คนพิการต้องมียานพาหนะ



(ขอบคุณข้อมูลจาก: Facebook กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ที่ตั้ง: งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข

ศูนย์กิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ช่วงเวลาให้บริการ: 08.30-16.30 น. (วันจันทร์-วันศุกร์)

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ: 053-873183-4

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



(จัดทำโดย: นางสาวชลลดา ปัญญา)

ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ (Disability Support Services (DSS) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา
อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกันยายน 2563

มอบทุนการศึกษา “คุณพ่อโกวิท กัญจนธาร”



ตามที่ศูนย์ณรงค์ (จำลอง) กลสิกรรม ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 33 ได้เข้าพบปะหารือเรื่องแนวทางการระดมทุนการศึกษาจากศิษย์เก่าแม่โจ้และหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกับผู้ช่วยอธิการบดี (นายสุกิจ ติตชัย) และผศ.ดร.สถิตย์ วิมล ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 36 เพื่อระดมทุนจากศิษย์เก่าแม่โจ้ในแต่ละจังหวัดแบบเชิงรุก เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษาให้นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ในหลายรูปแบบของกิจกรรมนั้น และเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2563 คุณพ่อโกวิท กัญจนธาร ซึ่งเป็นคุณพ่อของคุณฉัตรชัย กัญจนธารศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 36 ได้เสียชีวิตลง และท่านได้มีความประสงค์ที่จะขอมอบเงินทุนการศึกษาจำนวน 20,000 บาท เพื่อสนับสนุนเป็นทุนการศึกษาให้นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ในนามทุนการศึกษาคุณพ่อโกวิท กัญจนธาร และได้ประสานงานให้ผศ.ดร.ประสิทธิ์ โนรี ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 36 เป็นผู้แทนมอบทุนการศึกษา จำนวน 20,000 บาท ให้แก่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2563 โดยมีนายสุกิจ ติตชัย ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยนางอรอุตรา จำภูญชร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษาและหัวหน้างานสังกัดกองพัฒนานักศึกษา เป็นผู้รับมอบทุนการศึกษาดังกล่าว ณ ห้องประชุมภูผา ชั้น 2 อาคารอำนวยการ ยศสุข





ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนกันยายน 2563

มอบทุนการศึกษารัฐมนตรีไทย จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ “โครงการทุนการศึกษาเพื่อลูกแม่โจ้”



เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2563 เวลา 10.00 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยรองศาสตราจารย์ ดร.วีระพล ทองมา อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ได้ให้การต้อนรับคุณภาคภูมิ ชมภูบุตร ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ผู้บริหารสำนักงานภาค สำนักงานภาคเชียงใหม่ ธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน) ในโอกาสที่ได้มอบทุนการศึกษา “โครงการทุนการศึกษาเพื่อลูกแม่โจ้” จำนวน 100,000 บาท เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อไป ณ โรงอาหารเทิดทูนคุณครู มหาวิทยาลัยแม่โจ้

มอบทุนการศึกษารัฐมนตรีไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้



ในวันที่ 22 กันยายน 2563 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนายสุกิจ ดิตชัย ผู้ช่วยอธิการบดี พร้อมด้วยนางอรณุตรา จ่ากุญชร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว และบุคลากรงานแนะแนวได้ให้การต้อนรับคุณอนุสร ต่ายหัวดง ผู้จัดการธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ และคุณอาภิเฏล ชำนาญคำ ในโอกาสที่ได้มอบทุนการศึกษารัฐมนตรีไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ ซึ่งทางธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาแม่โจ้ ได้มีการมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 เป็นต้นมา จำนวน 1 ทุน ทุนละ 10,000 บาท เป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษา เป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี กิจกรรมเด่น มีจิตอาสา แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยในปีการศึกษา 2563 ได้มอบทุนการศึกษาให้แก่นางสาวศรารวรรณ ปุ๊คนะ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์ ผลการเรียนเฉลี่ย 3.95 ณ ห้องประชุมภูผา ชั้น 2 อาคารอำนวยการ ยศสุข





ข่าวกิจกรรมงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำเดือนกันยายน 2563

มอบทุนการศึกษา "ศิษย์เก่าแม่โจ้ ธนาครกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)"



เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2563 เวลา 10.00 น. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยนายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี พร้อมด้วย นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว และนายพงษ์พัฒน์ ราชจันทร์ หัวหน้างานศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา ได้ให้การต้อนรับคุณมงคล การดี ผู้จัดการสินเชื่อพิเศษ ธนาคร กรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักธุรกิจสันป่าข่อย จังหวัดเชียงใหม่ ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 53 และคุณเกรียงไกร ทาแดง ศิษย์เก่าแม่โจ้รุ่น 68 ในโอกาสได้มามอบ ทุนการศึกษา "ศิษย์เก่าแม่โจ้ ธนาครกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)" จำนวน 5,000 บาท เพื่อจัดสรรให้แก่แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่เรียนดี ประพฤติดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเรียนต่อไป ณ ห้องประชุมศิษรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข

สัมภาษณ์ทุนการศึกษา “เงินอุดหนุนทั่วไป ระดับปริญญาตรี ” ประจำปีการศึกษา 2563



เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2563 งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษาได้มีการสอบสัมภาษณ์และคัดเลือกนักศึกษาเพื่อรับทุนการศึกษา "เงินอุดหนุนทั่วไป ระดับปริญญาตรี" ประจำปีการศึกษา 2563 โดยมีนายสุกิจ ติตชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการบดี เป็นประธาน คณะกรรมการสอบสัมภาษณ์และคัดเลือก พร้อมด้วยคณบดีคณะพัฒนาการท่องเที่ยว ผู้แทนจากคณะผลิตภัณฑ์การเกษตร ผู้แทนจาก คณะบริหารธุรกิจ นางนิวัติ จรรยาสุภาพ หัวหน้างานอนามัยและพยาบาล นางรุ่งนภา รินคำ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานแนะแนว และนายพงษ์พัฒน์ ราชจันทร์ หัวหน้างานศิษย์เก่าสัมพันธ์ โดยเป็นทุนการศึกษา สำหรับนักศึกษาที่เป็นผู้นำนักศึกษา สังกัดองค์กรนักศึกษาเป็นนักศึกษาที่ทำกิจกรรมเด่น และสร้างชื่อเสียงให้มหาวิทยาลัย และ/หรือเป็น นักศึกษาที่มีจิตอาสา มีความประพฤติดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ เป็นทุนการศึกษาแบบไม่ต่อเนื่อง (ให้ 1 ปีการศึกษา) จำนวน 45 ทุน ทุนละ 9,055 บาท เป็นเงินจำนวน 407,475 บาท ในการสอบสัมภาษณ์และคัดเลือกครั้งนี้มีผู้สมัครขอรับทุนการศึกษา จำนวน 60 ราย ณ ห้องประชุมศิษรินทร์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข

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

ประจำเดือนกันยายน 2563

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว (Counseling Center And Guidance)

บริการให้คำปรึกษาด้าน

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

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ - วันศุกร์)

เวลา 08.30 - 16.30 น. งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข
ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้ Tel. 053-873183-4

หาต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ทูตการศึกษา เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) สัมผัสเก้าอี้สัมผัส

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่งานแนะแนว 053-873183-4, งานกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 053-873188 งานสัมผัสเก้าอี้สัมผัส 053-873193 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว และสามารถติดตามข่าวกิจกรรมของงานแนะแนว และทุนการศึกษาได้ที่ www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guidance.maejo

DO'S & DON'T ควรทำตัวอย่างไร เมื่อคนใกล้ติดเป็น "โรคซึมเศร้า"

โรคซึมเศร้าไม่ใช่แค่อาการอ่อนแอทางจิตใจ แต่คือการป่วยทางร่างกายอย่างหนึ่ง ดังนั้น คนที่ไม่ได้ป่วยย่อมไม่สามารถรู้สึกถึงสิ่งที่ผู้ป่วยรู้สึกได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ยิ่งถ้าคนใกล้ติดเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เราจะต้องมองเขาอย่างไรให้เข้าใจเขาได้มากที่สุด นั่นคือใกล้แค่ไหนอะไรควรทำ และไม่ควรทำ

สิ่งที่ควรทำ

- **พูดคุยให้ผู้ป่วยได้ฟังของใจของตัวเองแล้ว** เพราะหัวใจของการรักษาโรคซึมเศร้า นอกเหนือจากการใช้ยาแล้ว คือการที่ผู้ป่วยต้องมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ที่จะทำให้ออกมาใช้ชีวิตอยู่ และมีความสุขใจ

- **ชวนผู้ป่วยให้ลุกมาทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหว** ไม่ว่าจะเป็นเล่นกีฬาเบาๆ เล่นเกม ทำางาน

นอกจากจะลดโอกาสที่จะคิดฆ่าตัวตาย และคิดหุนหัน การเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้เป็นอย่างดี

- **ฟังด้วยความตั้งใจ และทำที่สบายๆ ไม่กดดันอะไร** เช่นเพราะผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีความคิดว่าตัวเองเป็นที่น่ารำคาญ หรือเป็นภาระให้คนอื่นอยู่แล้ว ดังนั้น การจะให้ผู้ป่วยพูดความรู้สึกของตัวเอง ต้องใจกว้างเขารูสึกก่อนว่าคนอื่นยอมรับ และไม่กดดัน หรือตัดสินเขา สร้างความไว้วางใจ และบรรยากาศสบายๆ ให้ผู้ป่วยได้เล่าสิ่งที่อยากพูดออกมาเต็มที่ เพราะในบางครั้งเขาอาจมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง หรืออยากตาย หากว่าคนรอบข้างได้มีโอกาสดังนี้ จะสามารถป้องกันเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ทันเวลา



สิ่งที่ไม่ควรทำ

- **อย่าบอกปิด** ผู้ป่วยไปเข้าวัดฟังธรรมหรือทำจิตใจให้สงบ โดยไม่พูดคุยกับใครเลย เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกท้อแท้ว่าไม่มีที่พึ่งพา หรือรู้สึกตัวเองเป็นที่น่ารำคาญ และยิ่งตีตัวออกห่าง ส่งผลให้เกิดความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ได้

- **อย่าทำเป็นใจไม่ใส่ใจ** หรือไม่สนใจผู้ป่วยเหมือนผู้ป่วยคนธรรมดาๆ คนคิดว่าการอยู่คนเดียวหรือคนเดียวคือการรักษาตัว

กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจเป็นแนวโน้มนำให้ผู้ป่วยอยากทำ หรือมีแรงจูงใจในการรักษา แต่ในความเป็นจริงแล้วหากผู้ป่วยอยู่คนเดียวหรือคนเดียว การอยู่คนเดียวอาจเป็นอันตรายได้

- **อย่ากดดันและเร่งรัด** ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่ดีขึ้น จำลองหรือทำใจจนกว่าจะรู้สึกได้ว่า "ไม่ไหวจะตาย" หรือ "เอาได้แล้ว" เพราะผู้ป่วยจะยิ่งรู้สึกกดดัน และคิดว่าตัวเองเป็นที่น่ารำคาญ หรือเป็นภาระ และจากการเร่งรัดเช่นนี้ ความเครียดจะเพิ่มขึ้น จะยิ่งส่งผลให้จิตใจแย่ลง และอาจเป็นอันตรายได้



คำแนะนำ : ควรเข้าหาจิตแพทย์หรือ นรีแพทย์หรือช่างตีใจ เข้าไปเป็นเพื่อนเพื่อนแบบจิตแพทย์เสมอ หากผู้ที่รู้สึกว่าซึมเศร้าอยากได้ความช่วยเหลือ หรืออยากทำร้ายตนเอง อย่าปล่อยให้ตัวเอง

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://www.paolohospital.com/TH/phaol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/Do's---Don't-ควรทำตัวอย่างไรเมื่อคนใกล้ติดเป็น--โรคซึมเศร้า->)

งานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจกรรมนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4

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



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

ประจำปี ๒๕๖๓

เผย ! 6 ประเภทอาชีพ (ที่เหมาะสม) สำหรับผู้พิการทางการมองเห็น

เนื่องจากคนตาบอดมีความสามารถที่หลากหลาย ทั้งทักษะการฟังที่ดี การจับประเด็น หรือการจดจำ ที่จะช่วยให้คนตาบอดสามารถทำงานที่ใช้การสื่อสารและงานสำนักงานได้ดี



(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: www.facebook.com/คนพิการต้องมีงานทำ)

แต่ทั้งนี้ หลายคนยังไม่มีความรู้ ขาดโอกาส ซึ่งสิ่งแรกที่ต้องทำคือ การเปิดใจ ทั้งคนพิการตนเอง และนายจ้างต่อคนพิการ เชื้อในศักยภาพของพวกเข และอย่าลืมเปิดโอกาสด้วยนะค่ะ [#คนพิการต้องมีงานทำ](https://www.facebook.com/คนพิการต้องมีงานทำ)

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: <https://www.facebook.com/คนพิการต้องมีงานทำ>)



ที่ตั้ง: วานเนะแนว กองพัฒนานักศึกษา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

ช่วงเวลาให้บริการ: 08.30-16.30 น. (วันจันทร์-วันศุกร์)

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ: 053-873183-4

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



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ (Disability Support Services (DSS) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ งานเนะแนว กองพัฒนานักศึกษา อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้ โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo