



# วารสารพิงด์ราชภัฏ

P I N G R A J A B H A T

ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑๐ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๒



# มร.ชบ. จัดพิธีบำเพ็ญกุศลเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ ลานกิจกรรม อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร ผู้นำชุมชน ข้าราชการ บุคลากรอาวุโสและนักศึกษา ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลและทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง พระสงฆ์ ๙๙ รูป เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยได้รับเมตตาจากพระเดชพระคุณ “พระราชวิสุทธินฺยาณ” เจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ (ธรรมยุต) เจ้าอาวาสวัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวง เป็นประธานสงฆ์ จากนั้นคณะผู้บริหารได้ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดนิทรรศการ “ศาสตร์พระราชา เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน” ณ บริเวณส่วนจัดแสดง ชั้น ๑ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และร่วมชมนิทรรศการ ประกอบด้วย ศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย และคณะครุศาสตร์ โครงการสวนเกษตรครูน้อย ตามรอยพ่อ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีและรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตของพระมหากษัตริย์ ผู้ทรงทำเพื่อประโยชน์สุขของคนไทยตลอดพระชนม์ชีพ



จากนั้นช่วงเช้า วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๒ คณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ได้เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร และพิธีวางพวงมาลาและถวายบังคมหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ น้อมรำลึกเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยมี นายเจริญฤทธิ์ สงวนศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ ๗ รอบ พระชนมพรรษา จังหวัดเชียงใหม่ และในช่วงค่ำได้ร่วมพิธีจุดเทียนถวายความอาลัยและถวายบังคมหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ ลานประตูท่าแพ เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ที่ตลอดระยะเวลา ๗๐ ปี พระองค์ทรงครองสิริราชสมบัติ ปวงชนชาวไทยและประชาคมโลกต่างประจักษ์ว่าพระองค์ทรงเป็น “พระมหากษัตริย์ราชผู้ยิ่งใหญ่” ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและประชาชนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับองค์กร ระดับประเทศและระดับโลก







# P I N G R A J A B H A T

## วันนี้ที่ราชภัฏเชียงใหม่ สารจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดี

สวัสดีท่านผู้อ่านพืงค์ราชภัฏทุกท่าน เข้าสู่เดือนตุลาคมเดือนแห่งการรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณอันหาที่สุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ ๙ แห่งราชวงศ์จักรี พระองค์ทรงประกอบพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่นานัปการเพื่อประโยชน์สุขแก่พสกนิกรทุกหมู่เหล่า ยังความตราตรึงอยู่ในดวงใจไทยทุกดวงตราบนิจนิรันดร์ และที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้จัดพิธีบำเพ็ญพระราชกุศล วันคล้ายวันสวรรคตเพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ โดยได้จัดพิธีทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง พระสงฆ์ ๙๙ รูป พิธีเปิดนิทรรศการ “ศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน” และการบรรยายเชิงวิชาการสำหรับผู้นำนักศึกษาและนักศึกษาสายครู เรื่อง “แผ่นดินไทยในรัชกาลที่ ๙” เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์เวียงบัว สำหรับพืงค์ราชภัฏฉบับนี้ขอแจ้งถึงผลการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งมหาวิทยาลัยได้รับผลคะแนน ๘๙.๔๓ คะแนน อยู่ในระดับ A จัดอยู่อันดับ ๒ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ นับเป็นอันดับที่ ๑๓ ของกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นอันดับที่ ๒๐ ของประเภทสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ ๘๐ แห่ง และอยู่ในอันดับที่ ๓๕๘ จากหน่วยงานทั่วประเทศทั้งหมด ๘,๐๕๘ แห่ง ทั้งนี้การประเมินผลดังกล่าวดำเนินการโดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (สำนักงาน ป.ป.ช.) เพื่อเป็นมาตรการป้องกันการทุจริต และเป็นกลไกในการสร้างความตระหนักให้หน่วยงานภาครัฐ มีการดำเนินงานอย่างโปร่งใสและมีคุณธรรม ซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ของเราได้เข้ารับการประเมินอย่างต่อเนื่อง โดยในปีนี้ผลการประเมินของมหาวิทยาลัยสูงขึ้นจากปีที่ผ่านมา คิดเป็น ๕.๔๒ คะแนนและในห้วงเดือนตุลาคมนี้มหาวิทยาลัยได้จัดการประชุมสัมมนา “การจัดทำรายวิชาสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน” ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ๓๘ แห่ง เพื่อร่วมกันจัดทำแนวทางการจัดการศึกษารายวิชาสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนให้ตรงตามหลักและเนื้อหาที่สำนักงานโครงการ อพ.สธ. กำหนดไว้ ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก **คุณพรชัย จุฑามาศ** รองประธานกรรมการ โครงการ อพ.สธ. และ **ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์** เลขานุการคณะกรรมการโครงการ อพ.สธ. สำนักพระราชวัง เป็นวิทยากรและร่วมการประชุม



### CONTENT

◆ ราชภัฏเชียงใหม่อ่วมใจสืบสาน ประเพณีตานก๋วยสลากภัต	๔
◆ CMRU Photo Activities	๕
◆ จากความรู้ในตำรา สู่การเรียนรู้นอกห้องเรียน	๖ - ๗
ORGANIZER คิดให้ปัง จัดให้ปัง	
◆ The 6 <sup>th</sup> SEAMEO Polytechnic Network Meeting	๘
◆ รอบรู้คำเหลือ เรื่องเล่า-ข่าวสาร จากชาวราชภัฏ	๙
◆ CMRU SHOW	๑๐
◆ รอบรู้ CMRU 360° : ๕ ขั้นตอนรักษาสมดุลสุขภาพจิตใจ	๑๑

### คณะผู้จัดทำ

**ที่ปรึกษา** : รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดี , ผศ.ดร.ปทมนธ์ นาคนิษฐานนท์ รองอธิการบดี , คุณศิริเพ็ญ ผ่องจตุรัส ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี , คุณภาคภูมิ ทะนุติ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง

**กองบรรณาธิการ** : สุกัญญา แก้ววรรณ , พัทธิดา เขียวขุนเนิน , เสาวลักษณ์ สามแก้ว , วิชระ ไทยบัณฑิตย์ , วิชราวรรณ กันทา

**จัดพิมพ์และเผยแพร่** : งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โทร ๐๕๓-๘๘๕-๓๙๕-๖ หรือ ๐๕๓-๘๘๕-๕๕๕ ต่อ ๙

**พิมพ์ที่** : สมพรการพิมพ์





## ราชภัฏเชียงใหม่ร่วมใจสืบสานประเพณีตานก๋วยสลากภัต ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒



องค์การนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดกิจกรรม “ราชภัฏเชียงใหม่ร่วมใจสืบสานประเพณีตานก๋วยสลากภัต ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒” โดยมี ผศ.ดร.สมบัติ สิงขรราช รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส ร่วมทำบุญถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุ สามเณร และถวายต้นสลากภัต ร่วมกับคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ในการนี้ได้รับเมตตาจากพระภิกษุสงฆ์วัดต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ร่วมประกอบพิธี เมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ ศาลาพระพุทธจรูญทิศ และลานกิจกรรม อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ร่วมศึกษา สืบสาน อนุรักษ์ ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของล้านนาให้คงอยู่สืบไป







## ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมพิธีวางพวงมาลา ถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



ผศ.ดร.ศุภฤกษ์ ธาราพิทักษ์วงศ์ ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และบุคลากร ร่วมรัฐพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ ๗ รอบ พระชนมพรรษา จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี นายเจริญฤทธิ์ สงวนศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว “พระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย”

## คณะเทคโนโลยีการเกษตร จัดกิจกรรมถ่ายทอดการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ ลดต้นทุนการผลิตของเกษตรกร

เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๒ นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ลงพื้นที่ดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ เพื่อเป็นการลดต้นทุนการผลิตทางการเกษตรของเกษตรกร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาหลักการส่งเสริมการเกษตร ที่ทำให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำและให้ความรู้แก่เกษตรกร ตลอดจนได้ฝึกทักษะการวางแผนเรียนรู้ทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ โดยมี ผศ.อัคร อัจฉริยมณตรี อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ เป็นผู้ควบคุมการลงพื้นที่ ณ วิสาหกิจชุมชนเศรษฐกิจเรือทอง เกษตรอินทรีย์ ต.สะลวง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่



## ภาควิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มร.ชบ. จัดสัมมนา “จากนิยายสู่ละคร”



ผศ.ธวัชชัย บุญมี รองคณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดการสัมมนา “จากนิยายสู่ละคร” เมื่อวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๒ โดยได้รับเกียรติจาก อ.พิสิทธิ์ ศรีประเสริฐ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าของนามปากกา “เนียร์ปาดิ” ผู้เป็นเจ้าของบทประพันธ์ “กลืนกาสะลอง” เป็นวิทยากร ณ ห้องมินิเธียเตอร์ อาคารสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งจัดขึ้นเพื่อให้ผู้ร่วมการสัมมนาได้รับความรู้ใหม่ในด้านการเขียนนิยายให้มีความน่าสนใจ ได้รับแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์และพัฒนาต่อยอดงานเขียนต่อไป ซึ่งได้รับความสนใจจากนักศึกษาและผู้ที่มีใจรักในงานเขียนร่วมการสัมมนาจำนวนมาก

## มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดการประชุมสัมมนา “การจัดทำรายวิชาสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน”

รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานการประชุมสัมมนา “การจัดทำรายวิชาสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน” สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ๓๘ แห่ง ณ ห้องประชุม ชั้น ๑๕ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ โดยมีผู้เข้าร่วมการประชุมกว่า ๖๐ คน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๒๙ แห่ง ในการนี้ได้รับเกียรติจาก นายพรชัย จุฑามาศ รองประธานกรรมการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมด้วย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์ เจริญทรัพย์ เลขาธิการ คณะกรรมการโครงการฯ เป็นวิทยากรและร่วมประชุมสัมมนาแนวทางการจัดทำรายวิชาดังกล่าว

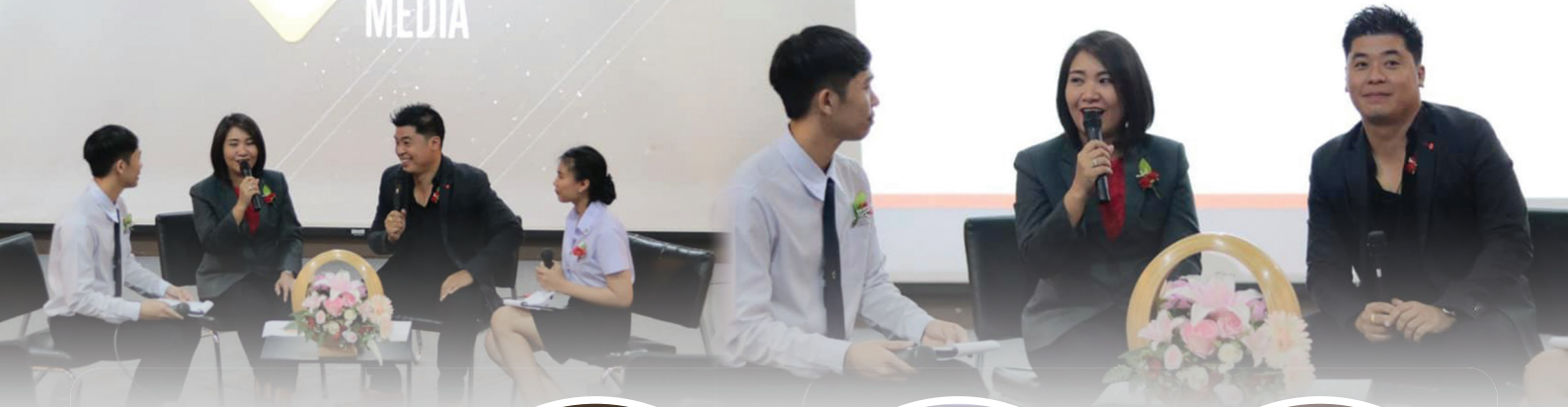


## ผู้บริหาร ม.ราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมแสดงความยินดี ผอ. ส.ท.๑๑ เชียงใหม่ ในโอกาสเข้ารับตำแหน่งใหม่



เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ ผศ.ดร.ปทมนต์ นาคนิษฐานนท์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมด้วยบุคลากรงานประชาสัมพันธ์ร่วมแสดงความยินดีในโอกาสที่ นาวาโทวุฒิตพล สุขผดุง เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการสถานีวิทยุเสียงจากทหารเรือ ส.ท.๑๑ เชียงใหม่ พร้อมทั้งแสดงความขอบคุณที่ได้ให้ความอนุเคราะห์จัดสรรเวลาร่วมผลิตให้กับทางมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ ๔ ในการนำเสนอข่าวสารและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดใกล้เคียงผ่านรายการ “ล้านนาทีวี”





## จากความรู้ในตำราสู่การเรียนรู้ในห้องเรียน ORGANIZER คิดให้ปัง จัดให้ปัง

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมสมัยใหม่และการพัฒนาด้านเทคโนโลยี ส่งผลให้หลายวิชาชีพต่างพัฒนากลยุทธ์ในการทำงานให้เข้ากับยุคสมัย ไม่เว้นแม้แต่แวดวง ORGANIZER ดังนั้นการเรียนรู้นอกเหนือจากตำรา จึงเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้นักศึกษาได้เห็นภาพการทำงานจริง และได้นำทฤษฎีในตำราเรียนมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติงานจริง เพื่อผลงานที่มีประสิทธิภาพ ภาควิชานิเทศศาสตร์ จึงได้จัดการสัมมนาในหัวข้อ “Organizer คิดให้ปัง จัดให้ปัง” ขึ้น เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ ห้อง Mini Theater อาคารสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา ซึ่งได้รับเกียรติจาก **รศ.ดร.วาริพิน มงคลสมัย** รองคณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดการสัมมนา โดยเชิญวิทยากรผู้มากประสบการณ์ศิษย์เก่ารั้วดำ - เหลือง ได้แก่ **นางเยาวนา อาทิตยธรรม** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ดนตรีลีสัน จำกัด และ **นายณฐนน ปัญญา** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ยินดีมีเดีย จำกัด มาร่วมให้ความรู้จากประสบการณ์จริงทั้งในด้านการบริหารจัดการ กระบวนการ และวิธีรับมือสถานการณ์เฉพาะหน้า โดยได้รับความสนใจจากอาจารย์ นักศึกษา ตลอดจนศิษย์เก่าและประชาชนร่วมรับฟังจำนวนมาก หลังจากได้ลงมือปฏิบัติงานจริงและได้รับประสบการณ์จากรุ่นพี่แล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกอย่างไรกันบ้างไปติดตามกันค่ะ

เริ่มต้นจาก **นายธีระพงษ์ เกตุสุนทร** นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ ภาควิชานิเทศศาสตร์ ประธานโครงการสัมมนาฯ กล่าวว่า “การสัมมนาครั้งนี้ทำให้นำความรู้ในห้องเรียนมาปรับใช้ ทั้งการวางแผน การเตรียมงาน มีโอกาสได้ลองฝึกลองถูกในห้องเรียน บางครั้งเราฟังอาจารย์แล้วรู้สึกว่ายาก จนกระทั่งได้มาลงมือทำจริง จึงเข้าใจในการทำงานนั้นรายละเอียดเยอะมากมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ตั้งแต่เรื่องคน เรื่องงบประมาณ เรื่องการประสานงาน ระยะเวลา ทุกอย่างนี้ หากไม่มีการวางแผนที่ดีงานอาจเสียหายได้ ที่สนใจจัดการสัมมนาเรื่องนี้เพราะเห็นว่าปัจจุบันธุรกิจและงานเกี่ยวกับออดิโอแอสเตอร์ มีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นที่ต้องการในสังคมจึงอยากให้ผู้ที่สนใจได้มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานจากวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับงานออดิโอแอสเตอร์ว่าแท้จริงว่าเป็นอย่างไร ในการลงมือจริง



มีกระบวนการคิดกระบวนการทำอย่างไร และแม้ว่ากระบวนการจะคล้ายกันแต่ท้ายที่สุดเมื่อไปถึงหน้างาน ลักษณะงานที่ต่าง บริบทที่ต่างก็อาจทำให้เกิดปัญหาเฉพาะหน้าได้ จึงคิดว่าการสัมมนาครั้งนี้เป็นเวทีที่จะเกิดประโยชน์สำหรับคนที่สนใจ รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการและดีใจที่มีโอกาสได้มาเพิ่มความรู้ให้ตนเอง ได้ข้อคิดคำเตือน ในการทำงานเป็นแนวทางที่ดีมาก หากวันหนึ่ง เรามีโอกาสได้ทำงานประเภทนี้ ความรู้ในวันนี้น่าจะทำให้เราสามารถรับมือกับปัญหานั้น ๆ ได้ และต่อยอดพัฒนางานในอนาคตได้ครับ”





ทางด้าน **นายรุจิโรจ จอมงาม** นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขาการออกแบบเครื่องประดับและสิ่งทอ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้ร่วมโครงการต่างสถาบัน กล่าวถึงการสัมมนาในครั้งนี้ว่า “เหตุผลที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพราะอยากได้ความรู้และเข้าใจงานด้านนี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น อีกทั้งมีความคิดว่าแท้จริงแล้ว ORGANIZE มีความเกี่ยวข้องกับทุกสายงานไม่ว่าจะเป็นบริษัท องค์กร หรือแม้กระทั่งชุมชน หากต้องมีการจัดงานขึ้นความรู้ในด้านนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างมากในการทำงาน จึงสนใจที่จะเข้ามาศึกษากระบวนการที่ถูกต้องของการทำงาน ซึ่งเมื่อได้มีโอกาสมาฟังวิทยากรทำให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หลายอย่างเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคิด กระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบมากขึ้น ที่สำคัญคือบางเรื่องที่เราไม่เคยเจอ เราได้ฟังทำให้เกิดการเรียนรู้ และในอนาคตอาจเป็นคลังความรู้ของเราเมื่อต้องประสบปัญหาในการทำงานได้จะนำเอาคำแนะนำ ตลอดจนปัญหาที่เป็นกรณีศึกษาจากวิทยากรมาเป็นเครื่องเตือนใจในการทำงาน เพราะคิดว่าความรู้ในห้องเรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากทำให้เราทำงานเป็นและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นบนโลกนี้ได้”

ส่วน **นายเศคาริยาห์ ฤทธิ์นรณนต์** นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ ภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กล่าวว่า “ผมมีความสนใจในด้านการจัด event เวลามีโอกาสได้ไปยังสถานที่ต่าง ๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานที่ท่องเที่ยว จะเห็นการทำงานในด้านนี้และรู้สึกชอบอยากรู้ว่าทำงานกันอย่างไร เพราะแต่ละกิจกรรมก็มีโจทย์การนำเสนอหรือรูปแบบงานที่แตกต่างกันออกไป จึงอยากศึกษาเรื่องนี้ให้มากขึ้น เมื่อได้มารับฟังวิทยากรทำให้ได้เรียนรู้วิธีการจัดงาน ตำแหน่งงานที่เกี่ยวข้อง ได้เห็นว่ากว่าจะมีการจัดงาน ต้องมีการขายงาน การคำนวณรายได้เมื่อเริ่มจัดงานแต่ละครั้งต้องพบเจออุปสรรคในการทำงานอย่างไรบ้าง จากที่เราเข้าใจอย่างผิวเผินก็ทำให้เห็นภาพการทำงานด้านนี้ได้ อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ได้ประเมินตนเองว่าตอนนี้ ต้องเพิ่มเติมความรู้ในด้านใด จึงจะสามารถทำงานด้านนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การหาความรู้ในห้องเรียนไม่เพียงแค่นี้ได้ความรู้เท่านั้น แต่ทำให้ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยทำมาก่อนและนำความรู้ที่ได้มาเป็นต้นทุนต่อยอดพัฒนาตนเอง และนำไปเป็นแนวทางการประกอบวิชาชีพในอนาคตได้”



และสาวสวยคนสุดท้าย **นางสาวดวงสว่าง พิมพ์ลารี** นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ ภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ อยุธยา “สนใจเรื่องการจัด event เพราะเป็นงาน ที่ไม่จำเจ ได้เปลี่ยนสถานที่ใหม่ ๆ ได้พบเจอผู้คน จึงสนใจรับฟังการสัมมนาในครั้งนี้เพราะอยากทราบถึงกระบวนการทำงานทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง การร่วมรับฟังวิทยากรวันนี้ทำให้ได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดงานว่าต้องทำอะไรบ้าง ต้องเจอกับอะไรแล้วเราควรจะไปแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร อีกทั้งในเดือนพฤศจิกายน ต้องไปฝึกประสบการณ์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานในด้านนี้ จึงรู้สึกว่สิ่งที่ได้ฟังมีประโยชน์อย่างมากสามารถนำไปใช้ในการออกฝึกงานได้เป็นอย่างดีเลยครับ”

นับว่าเป็นโครงการที่เป็นประโยชน์อย่างมาก  
ทั้งในด้านการศึกษาและการทำงาน  
เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน  
ที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี  
ดังคำกล่าว  
“วิชาการ สอนให้เข้าใจหลักการ  
ประสบการณ์ สอนให้เก่งงาน”





# คณะผู้แทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมการประชุม 'The 6<sup>th</sup> SEAMEO Polytechnic Network Meeting' ประเป็นผลการดำเนินโครงการ SEA-TVET Student Exchange Program ครั้งที่ ๔



เมื่อวันที่ ๑๖ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๒ คณะผู้แทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำโดย ผศ.ดร.ปัทมรัศมี นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี พร้อมด้วย อ.ดร.ปวีณา ไชลิต ผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์ เดินทางเข้าร่วมการประชุม 'the 6<sup>th</sup> SEAMEO Polytechnic Network Meeting' ซึ่งจัดขึ้นโดยองค์การรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO) เป็นเจ้าภาพร่วมกับ Duy Tan University (DTU) ณ เมืองดานัง ประเทศเวียดนาม เพื่อประชุมและประเมินผลการดำเนินโครงการ SEA-TVET Student Exchange Program ครั้งที่ ๔ และเข้าร่วมลงนามข้อตกลง (Letter of Agreement) ในการเข้าร่วมโครงการครั้งที่ ๕ โดยมีตัวแทนจากสถาบันการศึกษาในประเทศกลุ่มอาเซียนเข้าร่วมประชุมเป็นจำนวนมาก

โครงการ SEA-TVET หรือ Southeast Asian Technical and Vocational Education and Training เป็นโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องในประเทศกลุ่มอาเซียน ซึ่งมีระยะเวลาฝึกประสบการณ์ ณ สถานประกอบการเครือข่ายของมหาวิทยาลัย ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นระยะเวลา ๑ เดือน โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เข้าร่วมโครงการนี้เป็นปีที่ ๖

ในการนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้เข้าเจรจาเพื่อกระชับความสัมพันธ์ สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับ Duy Tan University (DTU) พร้อมทั้งหารือการดำเนินการ ต่ออายุบันทึกความเข้าใจ (MOU) และร่วมพิธีลงนามบันทึกความเข้าใจระหว่างทั้งสองมหาวิทยาลัยอีกด้วย





สวัสดีท่านผู้อ่านพิงคราชนกัฏทุกท่าน พบกันเช่นเคยกับข่าวสารรอบรั้วดำ – เหลือง ฉบับนี้เริ่มต้นด้วยเรื่องน่ายินดีตามที่ **นางสาวสิริกัญญา คำคุณ** นักศึกษา สาขาวิชานาฏศิลป์ ชั้นปีที่ ๒ คณะครุศาสตร์ ได้เข้าร่วมการประกวดธิดาออกหัวเมืองแม่สะเรียง ประจำปี ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๒ – ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ ผลการประกวดปรากฏว่าได้รับรางวัลชนะเลิศและรางวัลขวัญใจสื่อมวลชนและได้เป็นตัวแทนเข้าร่วมประกวดธิดาดอกบัวตองและธิดาแขวงกตงานประเพณีแขวงกตและลอยกระทง ประจำปี ๒๕๖๒ ในนามตัวแทนเทศบาลตำบลแม่สะเรียง

## รอบรั้วดำเหลือง

เรื่องเล่า • ข่าวสาร

จากวารสารกัฏ

ข่าวต่อมา วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เข้าร่วมการประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๒ เพื่อหารือเกี่ยวกับการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภูมิภาคภาคเหนือ และระดมความคิดเห็นด้านการบริหารงานบุคคลของพนักงานมหาวิทยาลัย ในการนี้ได้รับเกียรติจาก **ผศ.ดร.ศรชัย มุ่งไธสง** อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประธานภูมิภาค – ภาคเหนือ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กล่าวเปิดการประชุม ณ โรงแรมบริซฮิลล์ เซาค้อ อำเภอเซาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์



จากนั้น เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้เข้าร่วมรับฟังการเสวนาและรายงานผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏและบทบาท ของมหาวิทยาลัยราชภัฏในกระทรวงใหม่ ต่อ **ฯพณฯ พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ** องคมนตรี ในประเด็นภาพรวมแนวทางการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๓๘ แห่ง ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ และแนวทางการสนับสนุนการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภายใต้กระทรวงใหม่ พร้อมทั้งเข้าร่วมการประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ ครั้งที่ ๔ (๑๕๐)/๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

ต่อด้วยข่าวสารการเตรียมความพร้อมในฐานะเจ้าภาพ เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ **ผศ.ดร.ชาติ มณีโกศล** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานในการประชุม คณะกรรมการจัดการแข่งขัน กีฬาประเพณีอาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ ๓ “พิงคนครเกมส์” ประจำปี ๒๕๖๓ โดยมีประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ ได้แก่ ฝ่ายอำนวยการแข่งขัน ฝ่ายเลขานุการ ฝ่ายเทคนิคกีฬา ฝ่ายพิธีการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ และจัดการแถลงข่าว ฝ่ายต้อนรับ ฝ่ายสถานที่ ฝ่ายรักษาความปลอดภัย จราจรและยานพาหนะ ฝ่ายพยาบาลฝ่ายรักษาความปลอดภัย จราจรและยานพาหนะ ฝ่ายพยาบาล ฝ่ายสวัสดิการ ฝ่ายการเงินและงบประมาณ และฝ่ายประเมินผล เข้าร่วมการประชุม ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ซึ่งมีกำหนดจัดขึ้น ในวันที่ ๘ – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีคณาจารย์และบุคลากรจากมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ทั้ง ๘ แห่ง เข้าร่วมสำหรับการแข่งขัน มีการแข่งขัน ๑๕ ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แครีบอล เซปักตะกร้อ เปตอง แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส สนุกเกอร์ กรีฑา จักรยาน กอล์ฟ และหมากกระดาน



ปิดท้ายด้วยข่าวการรับสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ **ผศ.เกษรา ปัญญา** ผู้อำนวยการสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เปิดเผยว่าทางมหาวิทยาลัยได้เปิดรับสมัครนักศึกษา รูปแบบที่ ๑ การรับด้วยแฟ้มสะสมผลงาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ ประเภทผลการเรียนดี , ประเภทผู้มีความสามารถพิเศษ ด้านกีฬา นาฏศิลป์และศิลปะ , ประเภทผู้มีความรู้ประเพณีที่ดีที่เรียนและมีจิตสาธารณะ และประเภทผู้มีความพิการ นักเรียนที่สนใจสามารถดำเนินการสมัครออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ [www.tcas.cmru.ac.th](http://www.tcas.cmru.ac.th) ระหว่างวันที่ ๒๑ พ.ย. – ๑๖ ธ.ค. ๒๕๖๒ จากนั้นสถานศึกษาดำเนินการคัดเลือกและบันทึกข้อมูลระหว่างวันที่ ๑๗ – ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

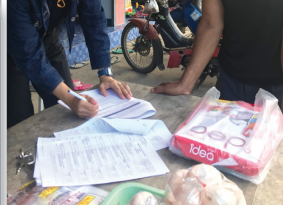
กำหนดประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบเฉพาะสาขาวิชาที่มีการจัดสอบ ในวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๓ นักศึกษาที่มีรายชื่อสอบปฏิบัติและสอบสัมภาษณ์ ในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๓ และมหาวิทยาลัยจะประกาศรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓ ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถดูรายละเอียด และสมัครได้ที่เว็บไซต์ [www.tcas.cmru.ac.th](http://www.tcas.cmru.ac.th) สอบถามเพิ่มเติมทางหมายเลขโทรศัพท์ ๐๕๓ ๘๘๕ ๙๗๙ หรือ ๐๕๓ ๘๘๕ ๙๖๓





## มร.ชม. จับมือ กรมทรัพยากรน้ำบาดาล เดินทางติดตามประเมินผลการถ่ายโอนภารกิจด้านน้ำบาดาล ของกรมทรัพยากรน้ำบาดาลไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงใหม่ เร่งสำรวจพื้นที่ จำนวน ๓๐ แห่ง ประมวลผลการกิจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมกับกรมทรัพยากรน้ำบาดาล ดำเนินการเก็บข้อมูล ติดตามประเมินผล การถ่ายโอนภารกิจด้านน้ำบาดาล ของกรมทรัพยากรน้ำบาดาลไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงใหม่ ในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๓๐ แห่ง ที่มีภารกิจด้านน้ำบาดาล ประกอบด้วย เทศบาลเมือง จำนวน ๓ แห่ง เทศบาลตำบล จำนวน ๑๒ แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑๕ แห่ง โดยแบ่งออกเป็นขนาดใหญ่ ๕ แห่ง ขนาดกลาง ๙ แห่ง และขนาดเล็ก ๑ แห่ง ได้แก่ เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา เทศบาลเมืองแม่เหิยะ เทศบาลเมืองแม่ใจ เทศบาลตำบลบ้านหลวง เทศบาลตำบลลวงเหนือ เทศบาลตำบลหนองควาย เทศบาลตำบลสุเทพ เทศบาลตำบลบ้านกลาง เทศบาลตำบลเชิงดอย เทศบาลตำบลยางเนิ้ง เทศบาลตำบลป่าแดด เทศบาลตำบลสันผักหวาน เทศบาลตำบลสบเตี๊ยะ เทศบาลตำบลไชยปราการ เทศบาลตำบลแม่มริม องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง องค์การบริหารส่วนตำบลม่อนปิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุ่น องค์การบริหารส่วนตำบลดอยหล่อ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ทา องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ก๊ก องค์การบริหารส่วนตำบลช่วงเปา องค์การบริหารส่วนตำบลเขื่อนผาก องค์การบริหารส่วนตำบลดอยเต่า องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาด องค์การบริหารส่วนตำบลเปียงยาง องค์การบริหารส่วนตำบลฮอด และองค์การบริหารส่วนตำบลร้องวัวแดง โดยลงพื้นที่ เมื่อวันที่ ๑ กันยายน - ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ทั้งนี้เพื่อศึกษาติดตามประเมินความพึงพอใจของประชาชน ในการบริหารจัดการถ่ายโอนภารกิจด้านน้ำบาดาลรวมถึงผลระบบการบริหารจัดการ การใช้งบประมาณการควบคุม การกำกับดูแลการปฏิบัติตามภารกิจการถ่ายโอนด้านน้ำบาดาลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่และมาตรฐานการจัดบริการสาธารณะด้านน้ำบาดาลพร้อมข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้าง และยกระดับขีดความสามารถ และประสิทธิภาพการบริหารจัดการด้านน้ำบาดาลแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ตลอดจนศึกษาประมวลผล ภารกิจการถ่ายโอนน้ำบาดาลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ด้านการสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารการเข้าถึงบริการสาธารณะ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีส่วนร่วมของประชาชนและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความเข้าใจภารกิจการถ่ายโอนด้านน้ำบาดาลแก่ภาคประชาชนและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และเพื่อถอดบทเรียนรูปแบบการบริหารจัดการภารกิจด้านน้ำบาดาลที่เป็นเลิศ (Best Practice) ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่โดยจะนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาการดำเนินงานต่อไป







# ๕ ขั้นตอน

36 **รอบรู้** CMRU

## รักษาสมดุลสุขภาพจิตใจ

สหพันธ์สุขภาพจิตโลก (The World Federation Mental Health : WFMH ) ได้กำหนดให้วันที่ ๑๐ ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันสุขภาพจิตโลก (World Mental Health Day: WMHDAY) นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้นมา เพื่อให้ประชากรทั่วโลก ได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพจิตและการลงทุนเพื่อการป้องกันและบำบัดรักษาผู้ที่เจ็บป่วยทางจิตใจ เพราะในยุคปัจจุบัน ท่ามกลาง การเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้ประชากรเกิดภาวะความเครียดซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ พึงคร่ำครวญถึงขอนำเกร็ดความรู้ วิธีดูแลสุขภาพจิตด้วย ๕ ขั้นตอน เพื่อเสริมสร้างความสดชื่นแจ่มใส หลายท่านคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “ความไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ” สิ่งสำคัญของชีวิตคนเราคือการมีความสุขที่ดีซึ่งไม่ได้หมายถึงร่างกายภายนอกเท่านั้น สุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ถือเป็นเรื่อง ที่สำคัญเช่นกัน เพราะหากเรามีสุขภาพจิตที่ดี สิ่งที่ดีตามมาย่อมส่งผลต่อภาวะอารมณ์ในการจัดการกับชีวิตประจำวันของเราตั้งนั้น มาทำตามขั้นตอนเหล่านี้ไปพร้อมกันเพื่อสร้างความสมดุลของสุขภาพจิตใจที่ดี

**๑**

### ออกกำลังกายทางจิตใจ

การรักษาใจให้มีความยืดหยุ่น ขั้นตอนที่เราสามารถดูแลจิตใจของเราให้มีความยืดหยุ่นได้ ด้วยการเล่นเกมหรือฟังดนตรีด้วย หรือหากชื่นชอบการอ่านหนังสือ ให้ลองอ่านนวนิยายลึกลับที่ทดสอบจิตใจในหลากหลายอารมณ์ เพื่อสังเกตจิตใจของตนเอง ในสภาวะต่าง ๆ

**๒**

### เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ความสัมพันธ์ของเราที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง สังคมล้อมรอบเรา ส่งเสริมให้เราเสริมสร้างชีวิตให้มีความสุข เปิดใจกับความรู้สึกของตนเองและ เข้าใจถึงจิตใจของผู้ที่ล้อมรอบตัวเรา รู้จักใช้เวลาตนเอง และคนสำคัญในชีวิต หาเวลาทำกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอย่างสม่ำเสมอ

**๓**

### ทำตามความฝันของคุณให้ได้

บางครั้งความเป็นจริงของชีวิตของคนเรา อาจไม่มีโอกาสได้ทำตามความฝัน ดังนั้นให้เวลากับส่วนหนึ่งในชีวิตของคุณให้ได้ทำตามความสนใจ ในกิจกรรมที่คุณชอบ อาจเป็นการถ่ายรูป การทำอาหาร ให้วันของคุณมีกิจกรรมที่คุณสนใจ ตามความฝันส่วนหนึ่งของคุณด้วย

**๔**

### เรียนรู้วิธีเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง

เรียนรู้ในการจัดการกับอารมณ์ในแต่ละขณะ ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญ ควรใช้เวลาแต่ละวัน ในการทำสมาธิ มุ่งเน้นจัดการความคิดในเชิงบวก จัดเรียงอารมณ์ ความรู้สึก ให้สามารถจัดการทั้งอารมณ์ ที่ขุ่นมัวและอารมณ์รื่นเริงได้อย่างเข้าใจสภาวะจิตใจ ในแต่ละช่วงขณะ

**๕**

### เพิ่มกิจกรรมเพื่อสร้างความดี

การทำความดีช่วยให้เราได้รับพลังงานทางบวก ช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตใจ ให้มีความสุข สร้างคุณค่าให้กับตนเอง ดังนั้นหากมีเวลาว่างหาโอกาส จัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งดี ๆ เช่น เป็นอาสาสมัครช่วยเหลืองานสาธารณะประโยชน์ ผลของการบริหารจิตใจ จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่มีสภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง ยอมรับทุกสถานการณ์บนโลกใบนี้ได้

เมื่อจิตใจได้รับการปรับปรุง พัฒนา จัดการ บริหารรักษาสุขภาพจิตในแต่ละวันให้แข็งแรงแล้ว ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้ปฏิบัติคือทำให้ผู้นั้นได้รับวัคซีนป้องกันโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับจิตใจ ให้มีความแข็งแรง ต่อสู้กับพลังลบได้



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

# รับสมัครศึกษาต่อ

ระดับบัณฑิตศึกษา  
ปีการศึกษา **2563**

ตั้งแต่บัดนี้ – 10 พ.ค. 2563

## หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

- สาขาวิชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน
- สาขาวิชาพลังงานและสิ่งแวดล้อมชุมชน

## หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

- สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

## หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

- สาขาวิชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน
- สาขาวิชาภาษาอังกฤษศึกษา

## หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

- สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

## หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

- สาขาวิชาการสอนวิทยาศาสตร์
- สาขาวิชาพลังงานและสิ่งแวดล้อมชุมชน

## หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

- สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

## หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

- สาขาวิชาการบริหารธุรกิจ

## การรับสมัคร

### สมัครด้วยตนเอง

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 13

อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ

ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

ตั้งแต่ 08.30 - 16.00 น.

### การสมัครทางอินเทอร์เน็ต

ส่งหลักฐานการสมัครและเงินค่าสมัครที่เว็บไซต์

<http://www.graduate.cmru.ac.th>

### ค่าธรรมเนียมการสมัคร

ระดับปริญญาโท 500 บาท

ระดับปริญญาเอก 1,000 บาท

ดูรายละเอียดและสมัครได้ที่ [www.graduate.cmru.ac.th](http://www.graduate.cmru.ac.th)

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 053 885 990