



ศิษย์เก่ากับความภาคภูมิใจในวิชาชีพ “นักกายภาพบำบัด”



CONTENTS

สารบัญ



3 เรื่องเล่าวันนี้

- มศว ต้อนรับนิสิตใหม่ “หัวใจจิตอาสา”



4 เรื่องเด่น

- วิถีแห่งความภาคภูมิใจ หนึ่งในผลผลิต จาก มศว สมพจน์ หวลมานพ
- ศิษย์เก่ากับความภาคภูมิใจในวิชาชีพ “นักรักษาภาพบำบัด” ฐิติ ตั้งคะพิภพ และ เบญจพร ธีรบุญสินสุนทร



ได้รับรางวัล

8

- พิธีถวายพระพรเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
- มอบรางวัลปริญญานิพนธ์ดี/ดีเด่น (รางวัล ศาสตราจารย์ ดร.กานดา ณ ถลาง) ประจำปีการศึกษา 2558
- นิสิตแพทย์ มศว คว่ำรางวัลชนะเลิศประกวดวาดภาพเกี่ยวกับวิชา สรีรวิทยา Physart
- มศว ร่วมใจประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์
- นิสิต มศว เข้ารับรางวัล นิสิต/นักศึกษา พยาบาลดีเด่น
- นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ได้รับ “รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง”

สารน่ารู้

10

- ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H1N1) ป้องกันก่อนป่วย

จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว

ที่ปรึกษา :

รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการบริหาร :

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์โอฬาร พรหมลิขิต
รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต

บรรณาธิการ : นางสาวจุฑารัตน์ ศรีพุฒ

กองบรรณาธิการ :

นางสาววรรณดี พรหมสุรินทร์, นายณฤพณธ์ สีแสด,
นายสุกฤกษ์ กิจवास, นางนาถดา ประถมของ,
นางดวงสมร ทวีสุข, นางสาวธัญสินี โพธิ์ปัน, นายจิรพันธุ์ ดั่งเพียร,
นางสาวภัทรพร หงษ์ทอง, นายกฤษสุวัชร ประโยชน์พิบูลผล

สถานที่ติดต่อกองบรรณาธิการ :

งานบริหารและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ส่วนกิจการนิสิต อาคารสำนักงาน
อธิการบดี เลขที่ 114 ถนนสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

ออกแบบและจัดพิมพ์ :

บริษัท ฟิกเกอร์ พลัส จำกัด โทรศัพท์ 0 2543 6583-4
โทรสาร 0 2001 1530

บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านและติดตามจุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว ที่น่ารักทุกท่าน จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว ฉบับนี้ มีอายุครบ 6 ขวบเต็มพอดี ... ที่ผ่านมาระดับจิตใจจะเป็นอีกหนึ่งพลังในการเสริมสร้างพลังเครือข่ายศิษย์เก่า มศว ให้มีความเข้มแข็งผ่านการแบ่งปันเรื่องราวของศิษย์เก่า นิสิต และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ทุกท่านได้ทราบและติดตาม สร้างช่องทางการติดต่อ เป็นศูนย์กลางการประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับศิษย์เก่า และมหาวิทยาลัย ตลอด 6 ปีที่ผ่านมา

คำบอกเล่า เป็นคำที่ทุกคนไม่อยากจะเอ่ย แต่เพื่อให้ผู้รับฟังได้รับรู้และเข้าใจ เราจึงต้องเอ่ยคำบอกเล่าให้ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบว่า จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 นี้ เป็นฉบับตีพิมพ์ฉบับสุดท้าย แต่ถึงอย่างไรก็ตามท่านสามารถส่งข่าวสาร หรือ ติดตามความเคลื่อนไหวของศิษย์เก่าและมหาวิทยาลัย ได้ที่ช่องทางอื่นๆ ของเราได้เช่นกัน

ท้ายนี้ ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามจุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว มาตลอดทั้ง 6 ปี เรายังมุ่งมั่นที่จะเป็นอีกหนึ่งพลังที่เสริมสร้างพลังเครือข่ายศิษย์เก่าให้มีความเข้มแข็งต่อไป และหากมีโอกาสเราคงได้กลับมาพบกันใหม่ผ่านจุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว อีกครั้งนะคะ สวัสดีค่ะ



<http://alumni.swu.ac.th>



alumni@swu.ac.th



ศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว



0 2260 9547

จุฑารัตน์ ศรีพุฒ
บรรณาธิการ

มคอ. ต้อนรับนิสิตใหม่ “หัวใจจิตอาสา” SWU VOLUNTEER LOVE THE EARTH

ผ่านไปแล้วสำหรับกิจกรรมปฐมนิเทศต้อนรับนิสิตใหม่ และค่ายเสริมสร้างอัตลักษณ์นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี การศึกษา 2560 ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 7-11 สิงหาคม 2560 ณ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ซึ่งนอกจากจะทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ได้รู้จัก มหาวิทยาลัย มีความภาคภูมิใจและมั่นใจในการเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ยังทำให้นิสิตเกิดความรักและสามัคคีกัน พร้อม เรียนรู้และปรับตัวใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ พัฒนาให้ตนเอง ให้มีอัตลักษณ์นิสิต มคอ. ครบทั้ง 9 ประการ พัฒนาศักยภาพพร้อมรับ ใช้สังคมและประเทศชาติต่อไป

SWU VOLUNTEER, SWU LOVE THE EARTH เป็นริเริ่มงานที่ มหาวิทยาลัยได้กำหนดขึ้นเพื่อต้อนรับนิสิตใหม่ในเชิงสร้างสรรค์ ผ่าน กิจกรรมนิสิตจิตอาสา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างอัตลักษณ์นิสิต ให้นิสิตได้ลงมือทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ ตามรูปแบบที่มหาวิทยาลัย จัดให้ ประกอบด้วย กิจกรรมพื้นที่กระเปาะผ้า เสริมด้วยกิจกรรมจาก หน่วยงานมูลนิธิต่างๆ ในการเข้ามาให้ความร่วมมือจัดกิจกรรมร่วมกับ

มหาวิทยาลัย คือ กิจกรรมการทำต้นไม้เทียมเพื่อมอบให้แก่ผู้ป่วยมะเร็ง กิจกรรมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์เพื่อใช้ในการประกอบพระราชพิธีถวาย พระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และงานพิธีพระราชทานเพลิงศพครูใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวนี้นิสิตได้ลงมือ ทำกิจกรรมด้วยตนเอง เสริมสร้างจิตสำนึกสาธารณะ มีจิตอาสา เกิดความภูมิใจ ส่งต่อชิ้นงานที่ได้จากการลงมือทำด้วยตนเองนำไป ช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป นอกจากนี้นิสิตจะมีหัวใจ จิตอาสาแล้ว ยังได้ใส่ใจสิ่งแวดล้อมโดยการใช้กระบอกน้ำดื่มที่ มหาวิทยาลัยจัดเตรียมไว้ให้แทนการเติมน้ำจากขวดน้ำพลาสติก ทั้งนี้ เพื่อลดปริมาณขยะที่จะเกิดขึ้น เพื่อเป็นการรักษาสภาพและรักษาสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังคงเป็นมหาวิทยาลัยรับใช้สังคม ที่มุ่งเน้นพัฒนานิสิตให้มีจิตอาสาผ่านรูปแบบกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย กำหนด เพื่อมุ่งให้นิสิตเป็นบัณฑิตที่มีความพร้อมทั้งศาสตร์ และศิลป์ ออกไปรับใช้สังคมและประเทศชาติต่อไป



เรื่องเด่น

เรื่อง: จุฑารัตน์ ศรีพูน

วิถีแห่งความภาคภูมิใจ หนึ่งในผลผลิต จาก มศว สมพจน์ หวลมานพ

การศึกษา

- (กศ.บ.) ศิลปศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ รหัส 341053063 ปีการศึกษาที่จบ 2536
 - (กศ.ม) ศิลปศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย รหัส 411998309 ปีการศึกษาที่จบ 2546
- อาชีพปัจจุบัน : นักวิชาการช่างศิลป์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



“หากจะถามว่า มศว ให้อะไรกับเรา นั้นคงไม่สำคัญ
เท่ากับว่า เราให้อะไรตอบแทน
กับ มศว สังคมและประเทศชาติบ้าง
นั่นเป็นสิ่งที่ผมได้พึงระลึกเสมอมา ”

อดีต มศว มีหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง 2 ปี ในระดับบัณฑิต (กศ.บ.) ศิลปศึกษา ทำให้ผม และเพื่อนๆ ที่จบการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเพาะช่าง (ขณะนั้น) และสถาบันอื่นๆ ได้รับโอกาส และพาไปเที่ยว พยายาม สามารถผ่านกระบวนการสอบคัดเลือกได้เป็นนิสิต มศว ในรหัส 34 (พ.ศ.2534) ผมได้มุ่งมั่น พัฒนานตนเอง ให้มีความเจริญงอกงาม บ่มเพาะสติปัญญา จาก มศว ดังเมล็ดพันธุ์ ที่เจริญงอกงาม

ภายใต้สภาวะแวดล้อม เหตุปัจจัยที่เหมาะสม การหล่อหลอมจากกระบวนการศึกษา เน้นให้นิสิตคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล พัฒนาสติปัญญาและพร้อมรับใช้สังคม อย่างภาคภูมิใจ ดังปรัชญาของมหาวิทยาลัยฯ ที่ว่า “การศึกษาคือความเจริญงอกงาม” ตรงกับภาษาอังกฤษ ว่า “Education is Growth” และตรงกับภาษาบาลีว่า “สิกขา วิรุพฺพหิ สมฺปตฺตา” ผมโชคดีเป็นอย่างมากที่ได้รับโอกาสเข้าสู่การเป็นนิสิต มศว ซึ่งเป็นบัณฑิตรุ่นสุดท้ายในหลักสูตรดังกล่าว ได้ใช้ชีวิตในการศึกษา เรียนรู้ ภาควิชา ภาควิชาปฏิบัติ จากคณาจารย์ในห้องเรียนอาคารไม้ 2 ชั้น ที่ออกแบบโดยสถาปนิกชาวอเมริกัน (ปัจจุบัน คือ บริเวณอาคารคณะศิลปกรรมศาสตร์ และทันตแพทยศาสตร์) ท่ามกลางธรรมชาติของต้นไม้ใหญ่ ที่แผ่ร่มเงาปกคลุมอย่างร่มรื่น อากาศเย็นสบาย มันเป็นความสุขในบรรยากาศของห้องเรียนธรรมชาติอย่างแท้จริง (พ.ศ.2534-2535) ซึ่งยังระลึกอยู่เสมอๆ แม้เวลาจะผ่านไปหลายปี แล้วก็ตาม



หลังจบการศึกษา บังเอิญได้พบหนังสือ “สมัครงาน” ที่แผงร้านหนังสือใกล้บ้าน พบข้อความ “ประกาศ คณะแพทยศาสตร์ มศว รับสมัครบรรจุเป็นข้าราชการ ตำแหน่งนักวิชาการช่างศิลป์ ระดับ 3” จนสามารถผ่านกระบวนการสอบคัดเลือกและรายงานตัวบรรจุเป็นข้าราชการ เมื่อ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2537 และได้ปฏิบัติงานจวบจนปัจจุบันก็เป็นเวลาเกือบ 23 ปี เป็นงานที่มีความสุขและได้เลือกสรรแล้ว การทำงานหุ่นจำลองทางการแพทย์เพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอนให้กับคณะแพทยศาสตร์ มศว แม้ไม่ได้เป็นครุศิลปะ อย่างที่ตั้งใจ แต่ก็ขอทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด

ผมได้มีโอกาสได้สอบเข้าเรียน ใน มศว หลักสูตรระดับมหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา (พ.ศ.2541-2545) ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบมาก เพราะต้องเรียนพร้อมกับการทำงานปกติ ผมได้มีโอกาสเรียนรู้กระบวนการทำงานวิจัย ที่ต้องลงพื้นที่เก็บข้อมูลในจังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นประสบการณ์หนึ่งที่ได้รับคำชื่นชมจากคณาจารย์ในคณะศิลปกรรมศาสตร์ จวบจนสามารถประสบความสำเร็จ และกลับมาพัฒนางานให้มีความก้าวหน้าอย่างเป็นลำดับๆ ด้วยวิชาทางศิลปศึกษาบูรณาการกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกับทีมงานอาจารย์และบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มศว เพื่อผลิตสื่อการเรียนการสอนหุ่นจำลองทางการแพทย์ งานวิจัย พัฒนานวัตกรรม (Innovation) สื่อการสอนต่างๆ หุ่นจำลองทางการแพทย์ และหนึ่งในผลงานแห่งความภูมิใจ คือ งานหุ่นจำลอง (Touchable 3 D-DNA model) ได้รับการคัดเลือก จากสำนักงานวิจัยแห่งชาติให้ไปนำเสนอในการประชุมงานนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ (รางวัลเหรียญทองแดง) จากนิทรรศการ “43 rd International Exhibition of Inventions of Geneva” ณ กรุงเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส วันที่ 15 - 19 เมษายน 2558 และเข้าร่วมแสดงนิทรรศการวันนักประดิษฐ์ 2559 วันที่ 2-6 กุมภาพันธ์ 2559 ณ ไบเทค บางนา กรุงเทพฯ



หากจะถามว่า มศว ให้อะไรกับเรา นั้นคงไม่สำคัญ เท่ากับว่าเราจะให้อะไรตอบแทนกับ มศว สังคมและประเทศชาติบ้าง นั้นเป็นสิ่งที่ผมได้พึงระลึกเสมอมา ในวันที่เป็นนิสิตก็พยายามตั้งใจ หมั่นศึกษาเรียนรู้ในห้องเรียนเพื่อพัฒนาสติปัญญา ความคิด การร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่นิสิต มศว ได้มีส่วนร่วม เพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกียติกันและกัน แม้ในวันที่ได้ทำงานให้กับคณะแพทยศาสตร์ มศว ก็พยายามปฏิบัติงาน ตามความสามารถ ตามศักยภาพ ด้วยปณิธานทุกสิ่งที่ทำ ทำด้วยความสุข เป็นความสุข ที่เกิดจากจิตใจภายในทั้งสิ้น เป็นสิ่งดีงามที่เกิดจากการบ่มเพาะประสบการณ์ต่างๆ จาก มศว トラบเท่าที่จะถึงวันต้องอำลา จาก มศว

ศึษย์เก๋ากับความภาคภูมิใจในวิชาชีพ “นักกายภาพบำบัด”

ฐิติ ตั้งคะพิภพ

ศึษย์เก๋คณะสหเวชศาสตร์ มศว สาขากายภาพบำบัด (PT รุ่น 11)

ปัจจุบันเป็นนักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลพญาไท 2

จากความอยากรู้
สู่การเป็นนักกายภาพบำบัด
สร้างแรงบันดาลใจ
และเห็นคุณค่าของวิชาชีพ



ชีวิตนักกายภาพบำบัดของผม เริ่มต้นจากการที่ผมอยากรู้อะไรหลายๆ อย่างในร่างกาย คำตอบง่ายๆ ของเด็กมัธยมปลายที่นี้ก็คือ ตอนนั้นต้องเป็นวิชากายวิภาคศาสตร์ หรือ Anatomy นั่นเอง แต่จะเรียน Anatomy ได้ ก็ต้องสอบให้ติดคณะแพทยศาสตร์ แต่เรียนไม่เก่งขนาดนั้นจะทำไงดี มันจะมีสาขาอื่นอีกมั้ยที่ทำให้เราได้เรียน Anatomy แบบไม่ยากเย็นนัก ที่พอจะมีความรู้ตอนนั้นก็จะมี คณะแพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์และกายภาพบำบัด จึงได้เข้ามาลองสอบ เข้าคณะสหเวชศาสตร์ สาขากายภาพบำบัด ได้เริ่มต้นเป็นนิสิต กายภาพบำบัดที่ มศว และได้เรียน Anatomy อย่างที่ตั้งใจไว้ จาก Anatomy ที่ผมไม่เคยรู้ ไม่เคยเข้าใจกลไกของร่างกาย ผมมีความ เข้าใจมากขึ้น สำหรับผมในช่วงแรกของการเรียน เหมือน Anatomy = กายภาพบำบัด นั่นเอง

ชีวิตการเรียนกายภาพบำบัดในช่วงชั้นปีที่ 3,4 เป็นอะไรที่ผม รู้สึกว่ายากในตอนนั้น (ซึ่งตอนนั้นก็ยังไม่ค่อยรู้) แต่ก็ทำให้ผมเข้าใจ กายภาพบำบัดมากขึ้น ความเข้าใจ ณ จุดๆ นั้น คือ นักกายภาพบำบัด ดูแล รักษา ฟันฟู ป้องกัน ปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ปวด กลัดปวด แขนขาขยับไม่ได้ ก็ออกกำลังกายและรักษา ตามที่เรียน และฝึกฝนมาจนจบจากรั้ว มศว เริ่มเป็นนักกายภาพบำบัดเต็มตัว ความ เข้าใจของผมยังคงเป็นแบบเดิม...จนวันหนึ่ง ผมได้ดูแลผู้ป่วยรายหนึ่ง ผู้ป่วยรายนี้ได้รับการผ่าตัดก้อนเนื้อที่กดทับไขสันหลังระดับคอ ซึ่งหลังจากการผ่าตัด ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวส่วนใดได้เลย (ขยับได้เพียง ส่วนที่อยู่เหนือคอขึ้นไป) หรือเรียกง่ายๆ ว่าเป็น “อัมพาต” ตั้งแต่ส่วน คอลงมา ผู้ป่วยรายนี้ได้สอนอะไรผมหลายอย่าง ผ่านการรักษาที่ผมได้ เรียน และฝึกฝนมา การรักษาของผมในตอนนั้น ไม่ได้ใช้เครื่องมือใดๆ ทำให้ได้รู้ความพิเศษของวิชาชีพของเราว่าเครื่องมือการรักษาที่ดีที่สุด ก็คือ “มือเปล่า” มือของนักกายภาพบำบัด มือที่เหมือนมีสัมผัสพิเศษ สามารถทำการรักษาคนไข้ ให้หายจากอาการป่วย ช่วยคลายความ กังวล เพิ่มกำลังใจให้ผู้ป่วยมีความหวัง และกลับมามี “ชีวิต” อีกครั้ง ผมใช้เวลารักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยรายนี้อยู่นานพอควร จากคนที่เดินมา ตรวจพบก้อนเนื้อที่กดทับไขสันหลังที่คอ หลังผ่าตัดกลายเป็นคนเดิน ไม่ได้ จนสุดท้ายสามารถกลับมาเดินได้อีกครั้งเมื่อกลับบ้าน

จากที่เคยรู้สึกที่ว่า เราเข้ามาอยู่ตรงนี้ ได้ทำงานในโรงพยาบาล ได้ช่วยเหลือ ได้แก้ปัญหาให้คนไข้รายดังกล่าวให้ดีขึ้นแล้วทำให้ผมยังมีความภูมิใจในวิชาชีพนี้มากขึ้นและอยากให้มือพิเศษนี้ช่วยพัฒนา คุณภาพชีวิตของคนไข้คนอื่นๆ ต่อไป ก็หวังว่าประสบการณ์ของผม อาจจะช่วยเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจ และเห็นคุณค่าของ วิชาชีพกายภาพบำบัดในอีกแง่มุมหนึ่งนะครับ

เบญจพร หิรัญสินสุนทร

ศิษย์เก่าคณะสหเวชศาสตร์ มศว โครงการโควตานักกีฬา (PT รุ่น 17)
อดีตนักกีฬาสีลาศทีมชาติไทย ปัจจุบันเป็นนักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลศิริवादิ

การที่เราได้มีโอกาสเข้ามาเป็นนิสิตกายภาพบำบัดถือเป็นความภูมิใจ และความท้าทาย ซึ่งนอกจากเราจะต้องตั้งใจเรียน ฝึกฝน พัฒนาทักษะทางด้านวิชาการ และวิชาชีพแล้ว เรายังต้องฝึกซ้อมเตรียมร่างกายสำหรับหน้าที่นักกีฬาเพื่อทำการแข่งขัน **มันไม่ใช่เรื่องง่ายที่เราจะต้องทำทั้ง 2 อย่างไปพร้อมๆ กัน แต่มันก็ไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะทำทั้ง 2 อย่าง ด้วยความตั้งใจให้สำเร็จ สิ่งสำคัญสำหรับการทำทั้ง 2 อย่างให้สำเร็จคือ**

1. ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวเอง พออ่านแล้วอาจจะงงว่าความมั่นใจในตัวเองทำไมถึงสำคัญเป็นอันดับ 1 เพราะส่วนใหญ่แล้วคนทั่วไปมักคิด หรือน้องๆ ที่เป็นนักกีฬา อาจจะเอาความเป็นนักกีฬาอ้างว่า นักกีฬาต้องไม่ค่อยมีเวลาทบทวนบทเรียน ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เวลาเรียนก็ชอบหลับเพราะซ้อมกีฬามาเหนื่อย ถ้าเราเริ่มจากเปลี่ยนความคิด โดยการสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเอง สร้างศรัทธาให้ตัวเอง คิดใหม่ว่า “เพราะเราเป็นนักกีฬา เพราะเราเข้มแข็งอดทน เรามีความมุ่งมั่น ไม่ว่าจะยากหรือเหนื่อยแค่ไหน เราก็จะต้องผ่านไปให้ได้”

2. ความอดทน ไม่แปลกถ้าเราจะเหนื่อยกว่าคนอื่น เพราะเรามีหน้าที่มากกว่าคนอื่น จริงๆ แล้วการเรียนก็ไม่ต่างจากการแข่งกีฬาที่ต้องฝึกซ้อม ฝึกฝน ทบทวนทักษะต่างๆ มีพลาดบ้าง สมหวังบ้าง การเรียนก็เหมือนกันต้องอาศัยความตั้งใจ อดทน ฝึกฝน ทบทวน แต่การเรียนอาจจะต่างจากกีฬาเล็กน้อยตรงที่คู่แข่งสำคัญของการเรียนก็คือตัวเรา มันจะยากขนาดไหนกันถ้าเราเคยผ่านสนามระดับประเทศมาแล้ว กับแค่สู้กับตัวเองทำไมจะทำได้ (จริงไหม?)

3. การแบ่งเวลา เรื่องนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ อย่าคิดว่าไม่มีเวลา แต่เวลามีมากพอที่เราทำอะไรได้หลายอย่าง อย่างมองว่าความเป็นนักกีฬาเป็นข้อจำกัดทางการเรียน เพราะความจริงแล้วความเป็นนักกีฬามันคือ ความพิเศษ

เวลาทำงานจริงๆ เราได้เจอคนใช้มากมายหลายรูปแบบ หนึ่งในนั้น คือ นักกีฬา ซึ่งเวลาเราเจอคนใช้ที่เป็นนักกีฬาบาดเจ็บเขามีความกังวลมากมายของนักกีฬา ความคาดหวัง ที่ต่างจากคนใช้ปกติ ซึ่งในฐานะนักกายภาพบำบัดที่เป็นนักกีฬาเราเข้าใจดี และนอกจากความเข้าใจในกีฬา สิ่งที่เป็นตัวนักกีฬาทุกคนมี คือ ความมีน้ำใจ การให้อภัย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในสังคมปัจจุบันต้องการบุคคลากรที่มีคุณสมบัติแบบนี้ มีต้นทุนมาขนาดนี้แล้วไม่มีเหตุผลอะไรเลยที่จะถอยกลับ ความสำเร็จใดได้มาโดยไม่ต้องพยายาม ถ้าไม่เหนื่อย ไม่มีอุปสรรค เราจะไม่รู้เลยว่าความภูมิใจที่แบ่งบานในหัวใจมันสดชื่นแค่ไหน

เราภูมิใจที่เป็นนักกีฬา ภูมิใจที่เป็นนักกายภาพบำบัด ภูมิใจที่เป็นนิสิตกายภาพบำบัด มศว

“กีฬากับการเรียน” มันไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เราจะทำทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กัน แต่มันก็ไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะทำทั้งสองอย่างด้วยความตั้งใจ”



พิธีถวายพระพรเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

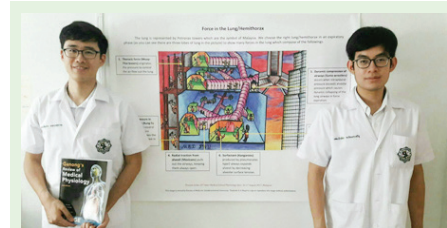


มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดพิธีถวายพระพรเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 85 พรรษา ในวันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2560 เวลา 08.00 - 12.00 น. ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มอบรางวัลปริญญานิพนธ์ดี/ดีเด่น (รางวัล ศาสตราจารย์ ดร.กานดา ณ กลาง) ประจำปีการศึกษา 2558



รางวัลปริญญานิพนธ์ดี/ดีเด่น หรือ รางวัล ศาสตราจารย์ ดร.กานดา ณ กลาง เป็นรางวัลที่บัณฑิตวิทยาลัย มศว มอบให้บัณฑิตผู้มผลงานปริญญานิพนธ์ดีเด่น ทำประโยชน์ให้แก่สังคม โดยมีการคัดสรรจากคณะกรรมการ และมีการมอบรางวัลในทุกปีการศึกษา โดยในปีการศึกษา 2558 ได้มอบรางวัลดังกล่าวภายในงานปฐมนิเทศนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาภาคต้น ปีการศึกษา 2560 เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2560 ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีบัณฑิตได้รับรางวัลทั้งสิ้นจำนวน 2 คน ได้แก่ **ดร.นันทชิตส์ถนัท สกฤพงค์** บัณฑิตดุขุภักบัณฑิต สาขาวิชา การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ในปริญญานิพนธ์ชื่อ **“พลังสุขภาพจิตในผู้ติดยาเสพติดหญิง”** ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดและประสิทธิภาพการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ โดย มีอาจารย์ที่ปรึกษา คือ รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินท์ ชูชม และ นางสาว SHI LEI บัณฑิตมหาบัณฑิต สาขาวิชา ภาษาไทย ชื่อปริญญานิพนธ์ **“หนังสืออ่านประกอบบทละครนอกเรื่อง “สังข์ทอง” สำหรับ นักศึกษาชาวจีน”** โดย มีอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภัค มหาวารการ



นิสิตแพทย์ มศว คว้ารางวัลชนะเลิศ ประกวดวาดภาพเกี่ยวกับ วิชาสรีรวิทยา Physart

ขอแสดงความยินดี กับ นิสิตแพทย์สัญญาชาต ธาถาวรสุวรรณ (ผู้วาด) และ นิสิตแพทย์ธีรภัทร คงรัตน์ประเสริฐ (ผู้ออกแบบ) นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 4 ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศประกวด วาดภาพเกี่ยวกับวิชาสรีรวิทยา Physart ในการแข่งขัน 15th Inter-medical School Physiology Quiz (IMSPQ) จากภาพวาด ‘Force in the Lung/Hemithorax’ ณ ประเทศมาเลเซีย เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2560

มศว ร่วมใจกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์



ภาพข่าว: ส่วนกิจการเพื่อสังคม มศว

ส่วนกิจการเพื่อสังคม ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุ สหกรณ์ออมทรัพย์ และประชาคมชาวมศว ร่วมกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อถวายความอาลัยเป็นครั้งสุดท้ายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีพนักงานแต่ละหน่วยงานรวมถึงจิตอาสา ต่างก็มีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ จึงร่วมใจกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เพื่อส่งมอบให้เขตวัฒนานำไปใช้ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ทั้งนี้ วันที่ 9 สิงหาคม 2560 รศ.ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมด้วย รศ.ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนากิจการเพื่อสังคม เป็นผู้แทนมหาวิทยาลัย ส่งมอบดอกไม้จันทน์ จำนวน 1,999 ดอก ให้กับ ว่าที่ร้อยตรี บุญธรรม หุยประเสริฐ ผู้อำนวยการเขตวัฒนา นำไปมอบให้ประชาชนเพื่อใช้ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในวันที่ 26 ตุลาคม 2560 ต่อไป



นิสิต มศว เข้ารับรางวัล นิสิต/นักศึกษา พยาบาลดีเด่น

ขอแสดงความยินดีกับ นางสาวพิชญา โกศลญวงค์ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มศว ได้รับเกียรติบัตรเชิดชู นิสิต/นักศึกษา พยาบาลดีเด่นด้านคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี 2560 ในการประชุมวิชาการเครือข่ายสถาบันการศึกษาพยาบาล ประจำปี 2560 เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2560 ณ โรงแรมอมารีตองเมืองแอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ได้รับ “รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง”



ขอแสดงความยินดีกับ ผศ.ดร.สุศักดิ์ ละลอกน้ำ และนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์ ได้แก่

นายมาร์ตต์ แสงสุข, นางสาวพินพิชา เพียรมานะ, นายณารธิป ปราโมทย์, นายภาณุกร คงไสยะ, นางสาวปัทมาพร นาคู, นางสาวสิรินญา ไพเราะ และ นางสาววาสนา ไม้งาม ที่ได้รับ “รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง” จากการเข้าร่วมประกวดผลงานประเภท “นวัตกรรม” จากผลงาน “ชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ เรื่อง 9 กิจกรรมวิทยาศาสตร์ตามแนวทางพระราชดำริ” ใน “การประชุมวิชาการวิจัยและนวัตกรรม

สร้างสรรค์ครั้งที่ 4 และการประชุมสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ ด้านพลังงานไฟฟ้าแรงสูง พลาสมาและไมโครนาโนไบโอเปิดสำหรับเกษตรกรและการประมงขั้นสูง ครั้งที่ 2” จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ระหว่างวันที่ 26 - 27 กรกฎาคม 2560 ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ โรงแรมเชียงใหม่แกรนด์วิว จังหวัดเชียงใหม่

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H1N1) ป้องกันก่อนป่วย

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H1N1) เป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากการผสมข้ามสายพันธุ์กันของไข้หวัดนก ไข้หวัดหมูและไข้หวัดใหญ่ของมนุษย์ โดยเริ่มมีการระบาดครั้งแรกที่ประเทศสเปน ในปี พ.ศ. 2461-2462 ซึ่งขณะนั้นรู้จักกันในชื่อของ “ไข้หวัดสเปน” และจากการระบาดในครั้งนั้นได้คร่าชีวิตผู้คนไปกว่า 20-30 ล้านคนทั่วโลก

จากนั้นมีการระบาดครั้งใหญ่ในปี 2009 ทำให้เรารู้จักกันดีในชื่อ “ไข้หวัดใหญ่ 2009” โดยเริ่มระบาดในประเทศเม็กซิโก สหรัฐอเมริกา และแพร่ออกไปอีกหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยครั้งนั้นสร้างความตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก เพราะติดต่อได้ง่ายจากคนสู่คน จำนวนผู้ป่วยจึงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ปัจจุบันไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza) ที่พบปะปนกับสายพันธุ์ต่าง ๆ ทั่วไป ซึ่งมักพบมากในช่วงฤดูหนาว โดยแต่ละปียังพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ H1N1 อยู่ แต่มีจำนวนไม่มากนัก

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 ระบาดอย่างไร

การแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 เหมือนการแพร่ระบาดของไข้หวัดทั่วไป คือ ตัวเชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วย แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้โดยการไอ จามรดกันในระยะใกล้ชิด หรือติดจากมือหรือสิ่งของที่มีเชื้อปะปนอยู่ ซึ่งหากเราจับโดนเชื้อเหล่านั้น แล้วเผลอเอามือมาขยี้ตา จมูก หรือหยิบอาหารเข้าปาก ก็อาจติดเชื้อไข้หวัด H1N1 ได้

ไข้หวัดใหญ่ H1N1 อาการเป็นอย่างไร

เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 หรือไข้หวัด 2009 จะมีระยะฟักตัวอยู่ในร่างกายประมาณ 1 สัปดาห์ จากนั้นผู้ติดเชื้อจะเริ่มมีอาการของไข้หวัดใหญ่ให้เห็น แต่อาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 จะมีความรุนแรงมากกว่า โดยอาจสังเกตอาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 ได้ ดังนี้ มีไข้สูงราว 38 องศาเซลเซียส หรือมากกว่านี้ ปวดเมื่อยตามร่างกายตามข้อ ไข้อ และมีเสมหะ มีน้ำมูก ปวดบวม เบื่ออาหาร ท้องเสีย (ในบางราย) คลื่นไส้ (ในบางราย) และอาเจียน (ในบางราย)

อย่างที่บอกว่าอาการไข้หวัดใหญ่ H1N1 คล้ายกับอาการไข้หวัดใหญ่ทั่วไปมาก ดังนั้น หากสงสัยว่าจะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ก็อย่าได้นิ่งนอนใจ แนะนำให้รีบไปตรวจกับแพทย์ให้แน่ชัด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว เช่น ผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ หรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งเชื้อไข้หวัดใหญ่ H1N1 อาจส่งผลให้เกิดอาการปอดบวม หัวใจวาย และอันตรายถึงชีวิตได้

วิธีการป้องกันไข้หวัดใหญ่ H1N1 ต้องทำอย่างไรบ้าง

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหลังการไอและจาม
3. เวลาไอหรือจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู ปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่กระจายออกไปสู่คนรอบข้าง
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก ปาก หลังจากสัมผัสกับผู้ที่ต้องสงสัยว่าป่วย
5. กรณีป่วยหรือไม่สบาย ควรพักอยู่ที่บ้าน ไม่ควรออกไปพบปะผู้คนจำนวนมาก
6. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีให้แนบสนิท โดยเฉพาะหากต้องอยู่ในที่ชุมชน หรือเป็นช่วงที่มีการระบาดของโรค
7. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ร่วมกับผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
8. หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก และอากาศไม่ถ่ายเท

โรคไข้หวัดใหญ่ H1N1 หรือไข้หวัดใหญ่ 2009 ป้องกันและรักษาให้หายได้ หากเราดูแลตัวเองพร้อมกับสังเกตอาการป่วยของตัวเองให้ดี เพราะหากป่วยก็จะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีนะคะ

ที่มา : <https://health.kapook.com>

แบบฟอร์มแจ้งเปลี่ยนแปลงข้อมูลศิษย์เก่า

วันที่ เดือน ปี.....

☐ เปลี่ยนชื่อ - นามสกุล

คำนำหน้า ชื่อ-นามสกุล เดิม

คำนำหน้า ชื่อ-นามสกุล ใหม่

☐ เปลี่ยนที่อยู่ (กรุณากรอกที่อยู่ใหม่ที่ท่านต้องการให้มหาวิทยาลัยใช้ในการติดต่อท่าน)

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ หมู่บ้าน /อาคาร ตรอก /ซอย

ถนน ตำบล /แขวง อำเภอ /เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์

โทรสาร โทรศัพท์มือถือ E-mail

☐ แนะนำเพื่อนศิษย์เก่า

ชื่อเพื่อนในรุ่นที่เป็นที่รู้จัก /แกนนำรุ่น

ชื่อสถานที่ทำงานปัจจุบัน ตำแหน่ง

เบอร์โทรศัพท์ที่สะดวกให้ติดต่อ (บ้าน /ที่ทำงาน /มือถือ)

E-mail ช่องทางการติดต่ออื่นๆ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้ความร่วมมือ งานบริหารและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ส่วนกิจการนิสิต จะนำข้อมูลดังกล่าวไปปรับปรุงฐานข้อมูลให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หากท่านแก้ไขข้อมูลครบถ้วน ถูกต้องแล้ว กรุณาส่งโทรสารไปที่เบอร์ 0 2260 9547, 0 2258 9589

หากท่านไม่สะดวกกรอกข้อมูลผ่านแบบฟอร์ม สามารถเข้าไปแจ้งเปลี่ยนแปลงได้ทาง inbox ของ facebook ศิษย์เก่าสัมพันธ์ มศว





ทำวันเกิดของท่าน เป็นวันให้การศึกษา “กองทุนวันเกิด เปิดโอกาสการศึกษา”

ในวันเกิดหรือในวันที่มีความรู้สึกดี
จะมีความพิเศษเพิ่มมากขึ้น
หากได้แบ่งปันความรู้สึก
ความสุนั้นให้แก่คนที่ยังมีความต้องการทุนทรัพย์
ให้ได้รับโอกาสทางการศึกษา

ขอเชิญศิษย์เก่าและผู้มีจิตศรัทธาทั่วไป ร่วมบริจาคเงินเป็นทุนสนับสนุนการศึกษาให้แก่บัณฑิตระดับปริญญาตรี ตามช่องทางดังต่อไปนี้

1. แจ้งความประสงค์บริจาคได้ที่ ส่วนการคลัง มศว ชั้น 2 อาคารสำนักงานอธิการบดี สามารถรับใบเสร็จรับเงิน เพื่อนำไปลดหย่อนภาษีได้ทันที

2. โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขา มศว ประสานมิตร ประเภทบัญชี ออมทรัพย์ ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ 980-2-12515-6 และสำเนา ใบนำฝากพร้อมแบบแจ้งความประสงค์บริจาคเงินฯ ไปยังเบอร์แฟกซ์ หมายเลข 0 2260 0244 หรือ ทางไปรษณีย์ ไปยังส่วนการคลัง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 เพื่อส่วนการคลังจะได้ส่งใบเสร็จรับเงินให้ผู้บริจาคต่อไป

แนบฉบับ

งานบริหารและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ส่วนกิจการนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ 10110