

# ข่าว มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ปีที่ 2 ฉบับที่ 6

ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 ปีชวหลัง พุทธศักราช 2542

## ถ้อยแถลง

สวัสดิ์ช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน ค่ะ เริ่มเข้าสู่บรรยากาศ “เหมันตฤดู” กันแล้ว สังเกตเห็นหลายๆคน ใส่เสื้อกันหนาวหลากสีสดใส เพิ่มสีสันให้ “ดอยงาม” ดุสิตชีวิตชีวาขึ้นเยอะ ผ่านพ้นไป สำหรับ “งานลอยกระทง” งานใหญ่อีกงานของชาว มฟล. ซึ่งลุล่วงไปด้วยดี งานนี้ ช่วยให้ชาวเชียงรายรู้จัก มฟล. ขึ้นอีกเยอะ หวังว่าคงช่วยให้หลายคนหายเหนื่อย มองปฏิทินกิจกรรมแล้ว เห็นงานรออยู่เพียบ ตั้งแต่ปลายปี 2542 จนถึงต้นปีหน้า ก็ขอให้แบ่งเวลาให้ถูกกันด้วย โดยเฉพาะนักศึกษา ซึ่งเรื่องเรียน คงต้องมาก่อนเป็นอันดับแรก

ปี ค.ศ. 2000 คาดว่า โลกจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน มฟล. ของเราก็เช่นกัน ทั้งในส่วนงานก่อสร้าง งานวางระบบบริหารงานต่างๆ ภายในองค์กร รวมถึงรูปร่างหน้าตาของวารสารข่าว มฟล. ด้วยที่จะมีการปรับเปลี่ยน ส่วนจะแปลกใหม่ใ้ใดขนาดไหน คงต้องติดตามอ่านกันต่อไป

ขอให้ทุกคนมีความสุขกับการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน ในช่วงเดือนสุดท้ายของปี 2542 นี้ นะคะ

## เนื้อหาสาระในฉบับ

- แนะนำผู้บริหาร

นายชาติ มงคลรัตน์ รักษาการผู้ช่วยอธิการบดี

- พัน 1 ร้อย 3 : เก็บตกจากงานดนตรีไทย

โดย อ.ศศิมา จารุบุษย์

- วิธีคลายเครียด เพื่อเตรียมฉลองปีใหม่ด้วยอารมณ์สดใส

- เกาะติดสถานการณ์/ปฏิทินข่าว

## แนะนำผู้บริหาร



นายชาติ มงคลรัตน์  
รักษาการผู้อำนวยการบดี  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

### ประวัติโดยย่อ :

เกิด : ศุกร์ ที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2496  
การศึกษา : ปริญญาโท ฝั่งเมืองมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปริญญาตรี สด.บ.(เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ความรู้สึกที่มีต่อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง :

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นมหาวิทยาลัยที่บริหารโดยไม่ใช้ระบบราชการ ด้วยความหวังว่า น่าจะมีศักยภาพในการทำงานสูงและมีประสิทธิภาพเพราะมีโอกาสในการเลือกทรัพยากรบุคคล ที่ผ่านมาตรฐานคุณภาพของบุคลากรพิสูจน์ให้เห็นว่ามีความสามารถ (เฉพาะตัว) สูง สิ่งที่ต้องกระทำคือ การนำเอาความสามารถของแต่ละบุคคล มาหลอมหลอมเข้าด้วยกันและมุ่งไปในทิศทางเดียวกัน

การทำงานเป็นทีม การพัฒนางานไปสู่มาตรฐานที่เป็นสากล น่าจะเป็นความหวังและความต้องการของมหาวิทยาลัย ซึ่งสามารถสัมฤทธิ์ผลได้ในเวลาอันสั้น ถ้าทุกคนอยู่บนเป้าหมายเดียวกัน คงไม่ยากเกินไป เพราะเรามีรากฐานคือ "บุคลากร" ที่ตั้งใจและเก่ง

ถ้าพูดถึงสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัย ก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ เพราะตั้งอยู่ในสถานที่ที่มีทัศนียภาพสวยงาม ซึ่งหาได้ยาก สำหรับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย ในอีก 3 ปีข้างหน้า งานสถาปัตยกรรม ซึ่งเน้นถึงคุณภาพงานที่มาจากความนึกคิดของสถาปนิก จะปรากฏเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน จะนำความภาคภูมิใจมาสู่ชาว มฟล.ที่มีส่วนเป็นเจ้าของ แต่แน่นอนที่สุด สิ่งที่ปรากฏ เป็นเพียง "กรอบ" ภายนอก ที่ห่อหุ้มพวกเขาไว้ ถ้า "กรอบ"..เปรียบเสมือนรูปร่างหน้าตาของคนเรา ที่ห่อหุ้มอวัยวะภายในและจิตวิญญาณเอาไว้.. งานสถาปัตยกรรมชิ้นนี้ จะดีและน่าภาคภูมิใจ คงไม่ได้มองผ่านแค่กรอบภายนอก แต่คงต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ให้เป็นกรอบที่สมบูรณ์ และเป็นที่ยอมรับของสังคมทุกระดับ..ซึ่งที่กล่าวมา เป็นความหวังที่อยากจะทำให้เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยของเรา ถ้าจะเป็นจริงขึ้นมา ต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจของชาว มฟล.ทุกคน

### ของฝากถึงนักศึกษารุ่นแรก :

เพียงหวังจะเฟื่องฟู	หรือจึงมุ่งมาศึกษา
เพียงเพื่อปริญญา	เอาตัวรอดเท่านั้นหรือ
จะนั้น จึงสหายคิด	สำรวจจิตและยึดถือ
รับใช้ประชาคือ	ปลายทางเราที่เข้าเรียน

# วิธีคลายเครียด เพื่อเตรียมฉลองปีใหม่ด้วยอารมณ์สดใส

โดย CAROL KRUCOFF

จาก นิตยสาร READER ' DIGEST

## 1. บรรเทาด้วยอาหาร

เมื่อรู้สึกเครียด การรับประทานอาหาร จะช่วยให้คลายเครียดได้ เพราะคาร์โบไฮเดรต จะเพิ่มปริมาณของสาร เซโรโทนิน ในสมอง ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย และช่วยให้ อารมณ์ดีขึ้นต่างๆ เช่น ความโกรธ ตึงเครียด หงุดหงิด และไม่มีสมาธิ บรรเทาได้ แต่ควรทานน้อยๆ แต่บ่อยๆ ในวันที่เครียดมาก

## 2. วิ่งให้ไกลปัญหา

วิธีคลายเครียดที่ดีอีกวิธีหนึ่งคือ การวิ่งหลังเลิกงานทุกวัน เพราะการออกกำลังกาย ช่วยลดความกระวนกระวายและซึมเศร้า นอกจากนี้ การออกกำลังกายแบบ แอโรบิค ยังเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยขับไล่ความเครียดได้ดีที่สุด แต่อย่าให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องเครียด เพราะหักโหมมากเกินไป เพียงออกกำลังกายเล็กน้อย เช่น เดินวันละ 30 นาที ก็ทำให้สุขภาพและอารมณ์ดีขึ้นได้

## 3. ตรวจสอบมุมมองของตนเอง

ควรรหาเวลาอย่างน้อย ครึ่งชั่วโมง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ ซึ่งจะเป็นการช่วยเติมพลังไปในตัวด้วย

## 4. ผ่อนคลายฉบับย่อ

วิธีการผ่อนคลายฉบับย่อ นี้ ทำได้ทุกสถานที่ วิธีหนึ่งคือ "การหายใจด้วยท้อง" ซึ่งจะช่วยให้อากาศเข้าปอดเต็มที่ และช่วยเร่งให้ออกซิเจน ไปสู่สมองอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยกำจัดความเครียดได้

## 5. มีอารมณ์ขัน

การหัวเราะ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความดันเลือด ชัดขวางการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เครียด และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

## 6. อยู่อย่างปลอดภัย

คาเฟอีน ในกาแฟและช็อกโกแลต เป็นสารกระตุ้นที่เร่งการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีแนวโน้มจะเครียดได้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้ จึงควรหลีกเลี่ยงคาเฟอีน เพราะถ้าต้องการสารกระตุ้นอื่นๆ สามารถดื่ม "ชาเขียว" ซึ่งมีสารคล้าย คาเฟอีน ที่เรียกว่า "ทีโอโพลีน" และยังมีสารบางชนิดที่ จากการศึกษาพบว่าอาจช่วยลดคอเลสเตอรอล และต้านมะเร็งได้อีกด้วย

## 7. หาเวลาพักผ่อน

สาเหตุหลักของอาการวิตกกังวล คือ มีเรื่องที่ต้องทำมากเกินไป จนไม่มีเวลาเป็นส่วนตัว ซึ่งเราสามารถป้องกันต้นเหตุของความเครียดได้โดยเตรียมการล่วงหน้า หาเวลาพักผ่อนในแต่ละวันให้กับตัวเองให้เพียงพอ

## 8. สวดมนต์สักนิต

คนส่วนใหญ่ ใช้เวลา คิดถึงอดีตที่เจ็บปวด หรือกังวล กับเรื่องอนาคตมากเกินไป ฉะนั้น กุญแจสำคัญในการลดความเครียด คือ การเรียนรู้การใช้ชีวิต ในสภาวะที่จิตใจอยู่กับปัจจุบัน การสวดมนต์ สามารถลดผลกระทบของฮอร์โมนความเครียด เช่น นอร์อะดรีนาลิน และอะดรีนาลิน ได้

“ แพทย์ไม่สามารถเปิดสวิตช์ ระบบรักษาภายในจิตใจ ของคนไข้ได้ ความสงบภายในขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ดังนั้น หากเปื้อนความเครียดที่คอยจ้องตะครุบ ก็ต้องเริ่มจากการเยียวยาตัวเอง

### ปฏิทินข่าวประจำเดือน พฤศจิกายน ( 15-30 พฤศจิกายน 2542 )

#### พ.ย.

- 20 - บริษัท YAMAMOTO DENDROBIUM จำกัด มอบอุปกรณ์ เพื่องานวิจัยกวาวเครือ แก่ รศ.ยุทธนา สมิตะสิริ โดยมี ผศ. สมศักดิ์ เอี่ยมศรีทอง รักษาการรองอธิการบดี ฝ่ายปฏิบัติการ เป็นผู้รับมอบ
- 23 - อาจารย์ พนักงาน และนักศึกษา ร่วมขบวนแห่กระทง ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในงานประเพณียี่เป็งของเทศบาลเมืองเชียงราย
- รศ. ยุทธนา สมิตะสิริ อ.ดร. สุธี วัฒนศิริเวช อ.จุฑามาศ นิวัฒน์ และ อ.สุรพงษ์ อุดมา ไปดูงานเกี่ยวกับโรงงานต้นแบบทางเทคโนโลยีการอาหาร ณ ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- 26 ฯพณฯ เอกอัครราชทูตแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน เยี่ยมชมและศึกษาดูงาน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- 27-28 นักศึกษาชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย ร่วมซ้อมฟ้อนผางประทีป และแม่ของแผ่นดิน กับกลุ่มสถาบันการศึกษาภาคเหนือ ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### **\* ส่วนการเจ้าหน้าที่ \***

ขอแสดงความยินดีเนื่องในวันครบรอบวันคล้ายวันเกิด ( อายุเท่าไรทายกันเอาเอง ) ของสมาชิกชาว มฟล. ดังนี้ค่ะ

24 พ.ย. คุณศาริณี ต้นประยูร (อู๋) – เจ้าหน้าที่บริหาร

12 ธ.ค. คุณสาโรจน์ แก้วประสม (สาโรจน์) – เจ้าหน้าที่การเงินและบัญชี

17 ธ.ค. อาจารย์มัชฌิมา นราดิศร (อ.ปอຍ) - อาจารย์สำนักวิชาวิทยาศาสตร์

# พิน 1 ร้อย 3: เก็บตกจากงานดนตรี

โดย อ. ศติมา จารุบุษปี

ชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย

พิน 1 ร้อย 3 เป็นชื่อหนึ่งในเรือนนอนของนักเรียนนายร้อย โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ. นครนายก ซึ่งนอกจากจะมีอาคารพิน 1 ร้อย 3 แล้วยังมีอีกหลายอาคารเช่น พิน 1 ร้อย 1 , พิน 1 ร้อย 2 หรือพิน 2 ร้อย 1 อีกเป็นต้น

เมื่อวันที่ 13-15 พฤศจิกายน 2542 ที่ผ่านมา ชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมงานดนตรีไทยอุดมศึกษาครั้งที่ 31 ซึ่งจัดโดยเจ้าภาพ 3 สถาบัน ได้แก่ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ. นครนายก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นสถาบันน้องใหม่เพิ่งเข้าร่วมงานเป็นปีแรก ทางสถาบันเจ้าภาพได้จัดให้อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมและนักศึกษาอีกจำนวน 10 คน เข้าพักที่อาคารพิน 1 ร้อย 3 และมีเรื่องราวประทับใจมากมายที่เกิดขึ้นในงานนี้มาแล้วสู่กันฟัง...

ในงานนี้ มีนักศึกษาตัวแทนสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ 80 สถาบันบรรเลงเพลงร่วมกัน ในวงมหาดุริยางค์ สำหรับนักศึกษาที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย

แม่ฟ้าหลวง ได้แก่ นางสาวแววดาว ประทิบรณเลขชอคู่ และนางสาวจิราลักษณ์ เต็มเสาร์ บรรเลงซอด้วง และที่นำปี่มปิดอย่างยิ่งคือพลเอกหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จเป็นองค์ประธานงานและทรงบรรเลงเพลงร่วมกับนักศึกษาวงมหาดุริยางค์ในเพลงชื่นชมนุ้มนกลุ่มดนตรี ทั้งยังได้ทรงขับร้อง เพลงพระอาทิตย์ชิงดวง 2 ชั้น ร่วมกับวงครูอาวูไล หลังจากนั้นวงมหาดุริยางค์ ได้บรรเลงเพลงนวมินทร์มหาราชา และเพลงตีบเรื่องรามเกียรติ์ (ตีบถนเรศ) ถวาย นับเป็นโอกาสอันเป็นศิริมงคลอย่างยิ่งแก่นักศึกษาและผู้ร่วมงานที่ได้เข้าเฝ้าอย่างใกล้ชิด

นอกจากการบรรเลงเพลงในวงมหาดุริยางค์แล้ว มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงยังได้ส่งนักศึกษา อีก 5 คน ได้แก่ นางสาวอรทัย ศอินตะ นางสาวปิยลักษณ์ ชัยชนะ นางสาวอำไพ เมืองมูล นางสาวเพ็ญศรี สายสีบ และนายสันติชัย วิชา เข้าร่วมบรรเลงเพลงพื้นเมืองสะล้อ ซอ ซึ่งร่วมกับกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาภาคเหนือ ในเพลงสำราญดนตรีกลอง ประพันธ์เพลง โดยศิลปินแห่งชาติ ครูประสิทธิ์ ถาวร เพลงนี้ได้รับความนิยมสนใจจากผู้ชมมากมายเนื่องจากเป็นเพลงที่มีจังหวะท่วงทำนองสนุกสนาน

เราใจ และเป็นการบรรเลงวงกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดในงานอีกด้วย

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าได้ให้การต้อนรับสถาบันต่างๆ อย่างอบอุ่น โดยได้จัดนักเรียนนายร้อยไว้คอยเป็นที่เลี้ยงประจำกลุ่มแก่สถาบันต่างๆ และในค่ำวันที่ 13 พฤศจิกายน 2542 เจ้าภาพได้จัดงานเลี้ยงสังสรรค์แกนนิต นักศึกษาที่เข้าร่วมงาน ณ โรงเลี้ยงอาหารนักเรียนนายร้อย มีรายการบันเทิงและการแสดงบนเวทีของสถาบันต่างๆ งานนี้สนุกสนาน ประทับใจ นักศึกษาชาวแม่ฟ้าหลวง ที่ไปร่วมงานอย่างมาก เพราะเป็นการเปิดประตู มफल . ออกสู่โลกภายนอก มีนักศึกษาสถาบันอื่นๆ แวะเวียนมาขอบของที่ระลึก และสอบถามเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอย่างสนใจ หลังจากงานนี้แล้วเราคงเป็นที่รู้จักกว้างขึ้นในกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาด้วยกัน นักศึกษาของเราทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ได้ดีเยี่ยม เพราะมีหลายสถาบันบอกว่าอยากมาเยี่ยมบ้านเรามาก มีการแลกเปลี่ยนที่อยู่และถ่ายรูปร่วมกัน งานคืนนั้นจบลงด้วยรอยยิ้มแห่งมิตรภาพของเพื่อนใหม่และเสียงหัวเราะสนุกสนาน นักศึกษาได้เพื่อนต่างสถาบันเพิ่มขึ้นอีกหลายคน ทุกคนอำลากันและสัญญาว่าจะมาพบกันใหม่แน่นอนในปีหน้า

การเข้าร่วมงานดนตรีไทยอุดมศึกษา ครั้งที่ 31 กิจกรรมปฐมฤกษ์ของชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย มफल. สำเร็จลุล่วงลง

อย่างน่าภาคภูมิใจ ..... กว่าที่จะมาถึงวันนี้ได้ ชมรมฯ ขอขอบคุณสถาบันและบุคคลต่างๆ ต่อไปนี้

\* โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เจ้าภาพผู้เอื้อเฟื้อสถานที่ ที่ให้การต้อนรับ และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี

\* ศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย มหาวิทยาลัยพายัพ เจ้าภาพฝึกซ้อมดนตรี สถาบันกลุ่มภาคเหนือ

\* อาจารย์พรหมเมศวร์ สรรพศรี อาจารย์ผู้ฝึกซ้อมดนตรีไทย โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

\* คุณปัทมา สมิตะสิริ ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

และในนามอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฯ ขอขอบคุณและชมเชยนักศึกษาชมรมผู้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยที่มีความอดทนและตั้งใจมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม และนำชื่อเสียงมาสู่มหาวิทยาลัยของเรา

พบกันอีกครั้งในงานศิลปวัฒนธรรม ทบวงมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 2 ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง วันที่ 1-3 ธันวาคม 2542 คงได้มีเรื่องราวสนุก ๆ ประทับใจเช่นนี้มาเล่าสู่กันฟังอีก และขอแรงใจจากเพื่อนชาว มफल. ทุกคนอีกเช่นเคย เป็นกำลังใจให้นักศึกษาของเราที่เข้าร่วมแสดงนาฏศิลป์ในงานนี้ด้วย



# บทสัมภาษณ์

ปลายพฤศจิกายน หลังจากยุ่ง ๆ ช่วงเปิดเทอมใหม่กัน ตอนนี้อะไร ๆ ก็เริ่มเข้าที่แล้ว นักศึกษาคงเริ่มเรียนหนักขึ้น แต่ก็ยังคงมีหลากหลายกิจกรรมให้ร่วมทำ อย่างไรก็ตามขอแบ่งเวลาให้ถูกกันด้วยนะคะ

ฉบับนี้มีข่าวฝากประชาสัมพันธ์ มาจากชมรมต่าง ๆ ใครสนใจกิจกรรมไหนติดตามกันได้

- ข่าวแรกจาก **นางสาวลลิตา ศิริวัฒนานนท์ ประธานนักศึกษารุ่น 1** ฝากมาบอกว่า นักศึกษาผู้ใดที่มีความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะที่จะให้มีการจัดกิจกรรมนอกเหนือจากที่มี หรือมีความคิดเห็นอื่นใด ร่วมเสนอได้ที่ประธานรุ่น
- ข่าวจาก**ชมรมกีฬา** ... ทางชมรม จะจัดการแข่งขันกีฬานักศึกษา-บุคลากร ครั้งที่ 2 ขึ้น แต่เพื่อความสะดวกของทุกฝ่าย จึงอยากขอความร่วมมือจากนักศึกษาและบุคลากร ร่วมแสดงความคิดเห็นว่า จะให้มีการจัดแข่งขันเมื่อใด ต้องการกีฬาประเภทใดบ้าง และต้องการอุปกรณ์กีฬาประเภทใดเพิ่ม ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ส่วนประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย
- ข่าวจาก**ชมรมอาสาพัฒนา**... ทางชมรมกำลังจัดวางโครงการที่จะร่วมพัฒนาชุมชน ในภาคการศึกษานี้ จึงอยากขอความร่วมมือจากเพื่อนนักศึกษา แสดงความคิดเห็นได้ที่ส่วนประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย
- ข่าวจาก**ชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**... ทางชมรม มีโครงการ จะรวบรวมบทเพลงเพื่อสิ่งแวดล้อม จัดทำเป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่ นักศึกษาผู้ใดมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับโครงการ ส่งข้อคิดเห็นได้ที่ส่วนประชาสัมพันธ์ ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ข่าวจาก**ชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย**... ฝากประชาสัมพันธ์ว่าตั้งแต่วันที่ 25 พ.ย. 2542 **อาจารย์พรหมเมศวร์ สรรพศรี** ครูดนตรีไทยเลื่องชื่อของจังหวัดเชียงราย จะมาสอนดนตรีไทย ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 16.00 น. ผู้ใดสนใจเชิญได้ที่บริเวณโรงอาหาร
- ข่าวจาก**ชมรม INTERSITE**...ทางชมรมจะจัดกิจกรรมสัมมนาทำสื่อ (อัดลง CD ROM) สำหรับแจกจ่ายและจัดนิทรรศการ ผู้ใดสนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่ นายนิกร ห่องบุตรศรี
- ข่าวจาก**ชมรมพุทธศาสนา**...มีข้อเขียนประชาสัมพันธ์เด็ด ๆ มาเชิญชวนเพื่อนนักศึกษา ดังนี้

“คุณเชื่อหรือไม่ ! มาทำกิจกรรมกับเรา ยิ่งทำยิ่งได้ ไม่มีคำว่าขาดทุน ไม่ได้ลงโฆษณารับสมัครงานนะ แต่มีข่าวดี ! เพื่อน ๆ พี่ ๆ และอาจารย์ที่สนใจเรื่องราวของการทำบุญ เราชาวชมรมพุทธศาสนา มีกิจกรรมเด็ด ๆ ที่พลาดแล้วบอกได้คำเดียวว่า เสียใจแต่ ๆ เนื้อเจ้า ! อุ๊นเครื่องก่อนด้วยกิจกรรมเข้าค่ายอบรมธรรมะ (ฟังสาระสอนใจทันสมัยเข้าใจง่าย) ตามมาติด ๆ ด้วยกิจกรรมทำบุญร่วมชาติตักบาตรร่วมขัน ก่อนวันมาฆบูชา (เกิดชาติหน้าจะได้หล่อ สวย สดใสกันทุก ๆ คนใจ

จะ) รุ่งขึ้นวันมาฆบูชาที่ร่วมทำบุญที่วัด ส่งท้ายด้วยกิจกรรมสุดเด็ด ต้อนรับสหัสวรรษใหม่ปี 2000  
กับการตะลุยป่าฝ่าดงคอย เชียงใหม่ สัมผัส.....กับกลิ่นไอ ธรรมะ ณ พุทธสถานปฏิบัติธรรม ที่น่า  
ประทับใจ ท่ามกลางธรรมชาติแห่งขุนเขา เพื่อน ๆ จะได้สนุกกับการท่องป่าและปีนเขาที่ไม่รู้ลี้ม ไม่  
ใกล้ไม่ไกลก็ Summer ใจ หลังสอบเสร็จ ลืมเครียดแน่ อ้อ! แล้วอย่าลืม เกาะติดข่าวคราวกิจกรรมที่  
น่าสนใจ กับชมรมพุทธศาสนาใหม่ในฉบับหน้ากับกระจุบข่าวประจำชมรมนะจ๊ะ.....จาก..กอบ  
ธรรม"

ปีการศึกษา 2542 นี้ มฟล.มีชมรม/องค์กร กิจกรรมนักศึกษาจำนวน 8 ชมรม คือ

1. ชมรมกีฬา	จำนวนสมาชิก	62	คน
2. ชมรมดาราศาสตร์	จำนวนสมาชิก	50	คน
3. ชมรม INTERSITE	จำนวนสมาชิก	35	คน
4. ชมรมอาสาพัฒนา	จำนวนสมาชิก	56	คน
5. ชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	จำนวนสมาชิก	30	คน
6. ชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม	จำนวนสมาชิก	40	คน
7. ชมรมพุทธศาสนา	จำนวนสมาชิก	20	คน
8. องค์กรนักศึกษา	จำนวนสมาชิก	30	คน

ผู้ใดสนใจเข้าร่วมกิจกรรมอะไร ติดต่อได้ที่ประธานชมรมแต่ละชมรม หรือที่ส่วนกิจการ  
นักศึกษาค่ะ

มีคำคมฝากมาบอก..

" คนสร้างกิจกรรม และกิจกรรมสร้างคน "  
แบ่งเวลาให้ถูก ใช้ชีวิตนักศึกษาให้เป็น..นะคะ

