

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Mae Fah Luang University

www.mfu.ac.th



จดหมายข่าวมหาวิทยาลัย ปีที่ 5 ฉบับที่ 55 ประจำเดือน พฤษภาคม 2553

MFU NEWSLETTER

Special Talk: เทศกาล “รับน้อง”

- ความสวยความงาม
- คุยเฟื่องเรื่องธรรมะ
- วิถีสุขภาพ
- ก้าวทัน IT

Editor Talk

2

สำหรับคนที่ต้องผ่านชีวิตในช่วงมหาวิทยาลัย คงจำกันได้ดีถึงบรรยากาศการรับน้องที่มีทั้งความสนุกสนานกับความเครียดผสมปนเปด้วยความไม่เข้าใจของบางคนกับคำถามที่ว่า ทำไมต้องรับน้อง? และสุดท้ายก็จบด้วยความซาบซึ้งใจ ซึ่งนั่นอาจถือเป็นหนึ่งในการเรียนรู้แบบ Learning by Doing ที่คน มฟล.รุ่นแล้วรุ่นเล่า ต้องการปลูกฝังความรักสามัคคีและความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องร่วมสถาบัน ด้วยการร่วมประกาศเจตนารมณ์ในการสนับสนุนให้มีการรับน้องและเน้นย้ำอยู่เสมอว่า ให้นักศึกษาทุกรุ่นของ มฟล.ยึดถือในระบบ SOTUS คืออาวโส - วินัย - ประเพณี - สามัคคี - นำใจ ซึ่งแม้ว่าในขณะที่ปฏิบัติอาจจะไม่ได้รับความพอใจหรืออาจไม่มีความสุข แต่เมื่อผ่านพ้นไปก็จะเข้าใจและก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในระหว่างรุ่นพี่ - รุ่นน้องอันอาจก่อให้เกิดความรักใคร่ปรองดองในระดับชาติได้ต่อไป

จดหมายข่าวฉบับนี้ว่าด้วยเรื่องการรับน้อง และยังคงอัดแน่นไปด้วยความตั้งใจของทีมบรรณาธิการที่จะนำเสนอแง่มุมและกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง แทรกด้วยความรู้ทางด้านวิชาการ และความรู้ที่มาพร้อมกับความห่วงใยทั้งสุขภาพกายและใจสำหรับผู้อ่านทุกท่านเหมือนเช่นเคย

ขอบคุณที่ติดตามคะ
รัชดาภรณ์ พิมป์ประพันธ์

Contents

02 จดหมายข่าว มฟล.

เรื่องจากปก
เทศกาลรับน้อง

10

13 **วิถีสุขภาพ**

สุขภาพจิตน้องใหม่
กับการรับน้อง

13

คุยเพื่อเรื่อง
ธรรมะ

ไม่มีอะไรเป็น "ของจับ"
มันก็ไม่ถูกจับ

14

15 **วิถีคนเมือง**

พิธีกรรมและ
การบวงสรวง

15

Special Talk

กิจกรรม "รับน้อง"

16

18 **ก้าวทัน IT**

ภัยจากอินเทอร์เน็ตอีเมล

18

หนังสือแนะนำ

"เพื่อเกิดนึก "โยคีโสด"
"โบสถ์การ์ด" โดยคุณยักษณีนัง
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

19



คุณก่อง สอ.อุสสาหกรรมเกษตร (เอก.) มฟล.คว้า 4 รางวัลด้านผลงานวิจัยจากการประชุมวิชาการระดับชาติ

ตามที่ คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ได้จัดประชุมวิชาการพืชสวนแห่งชาติ ครั้งที่ 9 (The 9th National Horticultural Congress 2010) ภายใต้หัวข้อ "พัฒนาพืชสวนไทย เพื่อไทยเข้มแข็ง" ในระหว่างวันที่ 11 - 14 พฤษภาคม 2553 ณ โรงแรมกรุงศรีวิเวอร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สถาบันการศึกษา และหน่วยงานด้านการเกษตรทั่วประเทศ ในการประชุมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมประชุมประมาณ 350 คน โดยในจำนวนดังกล่าวมีคณาจารย์และนักศึกษาจากสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้เข้าร่วมประชุมรวม 7 คน ส่งผลงานวิจัยทั้งของอาจารย์และนักศึกษาเข้าร่วมนำเสนอทั้งหมด 6 เรื่อง ซึ่งผลงานของอาจารย์เสาวภา ไชยวงศ์ และคณะในเรื่อง "ความแปรปรวนของสารออกฤทธิ์กลุ่มฟลาโวนอยด์ในส้มโอไทย" ได้รับรางวัลดีมาจากการนำเสนอผลงานแบบปากเปล่า (Oral presentation) นอกจากนี้ผลงานวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ปัญหาพิเศษ) สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการผลิตผลเกษตรและการบรรจุ ภายใต้การดูแลการทำวิจัยของอาจารย์เสาวภา ไชยวงศ์ และอาจารย์ ดร.ธีรพงษ์ เทพภรณ์ อีก 3 เรื่อง ก็สามารถคว้ารางวัลระดับดี มาได้จำนวน 3 รางวัล โดยนำเสนอผลงานวิจัยแบบโปสเตอร์ (Poster presentation) จากผลงานที่เข้าร่วมแข่งขันกว่า 50 เรื่อง โดยผลงานดังกล่าวประกอบด้วย "สารออกฤทธิ์สำคัญทางชีวภาพและฤทธิ์การต้านออกซิเดชันของส้มโอพันธุ์ทองดีและแซนเดอร์ ในระยะความบริบูรณ์" ของนางสาวพรศิริ ศิลปศร "สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพและฤทธิ์การต้านออกซิเดชันของเปลือกส้มโอสามพันธุ์" ผลงานของ นางสาวปวีริศา บุญเรือง และ "การศึกษาเบื้องต้นของอาการผิวผลลายต่อสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพและฤทธิ์การต้านออกซิเดชันในส้มเขียวหวานพันธุ์สายน้ำผึ้ง" ของนายรัชชชัย เบิกบาน ซึ่งนอกจากผลงานวิจัยของอาจารย์เสาวภา ไชยวงศ์แล้ว ยังมีผลงานวิจัยเรื่อง "ผลของบรรจุภัณฑ์ในสภาพบรรยากาศตัดแปลงต่อคุณภาพแก้วมังกร (Hylocereusundatus) ในระหว่างการเก็บรักษาที่อุณหภูมิต่ำ" ของนายวรเศรษฐ์ ไตรศรี อาจารย์ดำรงพล คำแหงวงศ์ อาจารย์เสาวภา ไชยวงศ์ และอาจารย์ ดร.สุทธิวิทย์ สีทา และเรื่อง "ผลของการพื้ชั่งด้วยสารซิลเวอร์ไนโอซัลเฟตต่อการหายใจการผลิตเอทิลีนและอายุการปักแจกันของดอกคาร์เนชั่น" ของนางสาวศิริพร ลือสุวรรณ และอาจารย์ ดร.รุ่งอรุณ สาสนหาญชาติ ส่งเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการดังกล่าวด้วย หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมในผลงานวิจัยสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่อาจารย์ เสาวภา ไชยวงศ์

โทรศัพท์ 0 5391 6737 โทรสาร 0 5391 6739

e-mail: saowapa@mfu.ac.th



3

แม่ฟ้าหลวงห่วงกังวลบ้านเมืองสงบสุข..พนักงานชาวเชียงรายจับมือขังใหญ่ สร้างสันติสุขให้กับประเทศไทย

เมื่อวันที่ 6 พ.ค. 2553 ณ ลานเฉลิมพระเกียรติหน้าพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) รศ.ดร. วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีผู้ก่อตั้งและประธานกรรมการอำนวยการมหาวิทยาลัย รศ.ดร.เทอด เทศประทีป อธิการบดี และนายสุเมธ แสงนันทนวล ผวจ.เชียงราย และตัวแทนทางศาสนาทุกศาสนาได้นำมวลชนชาวเชียงราย และนักศึกษารวมจำนวนกว่า 1 พันคน ทำพิธี 'รวมพลังสร้างสันติสุขให้กับประเทศไทย' ขึ้น โดยมีพิธีสักการะบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บวงสรวงดวงพระวิญญาณบูรพกษัตริย์ และบวงสรวงดวงพระวิญญาณสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี และร่วมกันตั้งจิตอธิษฐาน และขอพรตามแนวทางของศาสนาต่างๆ ทั้งศาสนาพุทธ, คริสต์, อิสลาม, ซิกข์ และพราหมณ์ เพื่อขอให้ประเทศไทยมีความสงบสันติสุขและร่มเย็นโดยเร็ว โดยผู้มาร่วมพิธีได้ร่วมกันจุดเทียนชัยมงคลเพื่อเป็นสิริมงคลของประเทศไทย และร่วมกันร้องเพลงชาติไทย เพลงสรรเสริญพระบารมี และเพลงสดุดีมหาราชา ซึ่งในการนี้ รศ.ดร.วันชัย ได้กล่าวไว้ว่า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและชาวเชียงราย ต้องการเห็นสถานการณ์บ้านเมืองคลี่คลายไปสู่ความสงบและสันติ จึงเห็นควรที่จะเข้าร่วมพิธีดังกล่าวเพื่อตั้งจิตอธิษฐานร่วมกันและเพื่อแสดงถึงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ไทย



กลุ่มแม่บ้านเทศบาลนางแล ร่วมอบรมเสริมอาชีพแปรรูปอาหารปีที่ 5

สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สานต่อ การบริการวิชาการแก่สังคมเป็นปีที่ 5 ติดต่อกัน มุ่งสร้างอาชีพ เสริมรายได้ จากการแปรรูปอาหาร กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรในเทศบาลตำบลนางแล สนใจ เข้าร่วมโครงการคืบคั้ง อาจารย์กุสุมา ทินกร ณ อยุธยา อาจารย์สำนักวิชา อุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า เมื่อวันที่ 2 เมษายน ที่ผ่านมา สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัด โครงการอบรมเสริมอาชีพการแปรรูปอาหารขึ้น ณ สำนักงานเทศบาลตำบล นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย ซึ่งในครั้งนี้เป็น การให้ความรู้เกี่ยวกับการทำ ขนมเทียนแก้วเป็นการถ่ายทอดความรู้ เทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์ อาหารให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัย และสามารถ เก็บไว้ได้นาน ดร.พนม วิญญาของ ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงกล่าวว่า การให้บริการวิชาการกับสังคมเป็นอีก หนึ่งภารกิจหลักของมหาวิทยาลัย ในการถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี แก่คนในชุมชนและสังคมซึ่งโครงการดังกล่าวมุ่งหวังให้กลุ่มแม่บ้านสามารถ นำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีมาตรฐานและก่อให้เกิด รายได้เสริมอีกทางหนึ่งซึ่งโครงการดังกล่าวไม่มีค่าลงทะเบียน แต่อย่างใด และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงยังมีโครงการบริการวิชาการอีกหลาย โครงการ ซึ่งสามารถสอบถามข้อมูลรายละเอียดโครงการหรือสมัครเข้าร่วม โครงการได้ที่ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โทรศัพท์ 0 5391 6385 หรือโทรสาร 0 5391 6384 หรือ www.casmfu.com ในวันและเวลาราชการ



4

ม.แม่ฟ้าหลวงอบรมศิลปะการพูด เน้นปฏิบัติจริง

ศูนย์บริการวิชาการเชิญชวนมิตรรักนักฝึกพูด ร่วมอบรม โครงการศิลปะการพูดในที่ชุมชน ไม่เน้นบรรยาย เน้นลงเวทีจริง ฝึกจริง ลดอาการประหม่า เทคนิคล้วนๆ แนะนำเอกลักษณ์ใจกา การพูดได้ด้วยแนวทางของตนเอง

ดร.พนม วิญญาของ ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า เมื่อวันที่ 8 - 9 พฤษภาคม ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจัดอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร "ศิลปะการพูดในที่ชุมชน" ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ พื้นฐานของศิลปะการพูดในที่ชุมชน เทคนิควิธีการพูดในรูปแบบ ต่างๆ ฝึกฝนการพูดในที่ชุมชนจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปฝึกทักษะ และสร้างความเชื่อมั่นเพราะการพูดในที่ชุมชนเป็นการพูดต่อหน้า สาธารณชนที่สำคัญและมีผู้ฟังเป็นจำนวนมาก ผู้พูดต้องมีการเตรียม ตัวเป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก

นายสุตปรุพี เวียงสี หนึ่งในวิทยากรหลักสูตรศิลปะการพูด ในที่ชุมชน กล่าวเสริมว่า การอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว ได้เน้น การฝึกปฏิบัติจริง ทำให้เรียนรู้เทคนิคศิลปะการพูดที่สามารถสร้างเป็น เอกลักษณ์ของแต่ละคนได้ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบ หรือลอกเลียนใคร สร้างความเชื่อมั่นด้วยตัวของตัวเองเรียนรู้ขั้นตอนต่างๆ นับตั้งแต่ การเตรียมตัวให้พร้อม การลดอาการประหม่า การใช้น้ำเสียงในการพูด นอกจากนี้ การฝึกอบรมศิลปะการพูดในที่ชุมชน ยังเป็นการฝึก บุคลิกภาพที่ดียิ่งอีกด้วยเพราะคงไม่มีนักพูดคนใดที่แต่งกายไม่ เหมาะสมหรือปรากฏกายแบบทำลายชื่อเสียงตนเองเป็นแน่



สามารถสอบถามรายละเอียดหลักสูตรการอบรม หรือสมัครเข้าร่วม โครงการได้ที่ ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โทรศัพท์ 0 5391 6386 โทรสาร 0 5391 6384 หรือ www.casmfu.com ในวันและเวลาราชการ

จากมายข่าว มฟล.



ป.โท บริหารธุรกิจ MFU. และศูนย์เกาหลีใต้ชมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีและการจัดการ

คณะนักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ มหาบัณฑิต สำนักวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) รุ่นที่ 8 และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ สาธารณรัฐเกาหลี หรือเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 1 - 4 เมษายน 2553 เพื่อเข้าเยี่ยมชมเทคโนโลยีการผลิตที่ทันสมัยและระบบการจัดการผลิตและจำหน่ายรถยนต์ออกไปสู่ประเทศต่างๆ ทั่วโลก ของโรงงานผลิตรถยนต์ Hyundai ที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ณ เมือง Ulsan อีกทั้งได้ดูสุดยอดนวัตกรรมด้านเทคโนโลยีที่ Samsung และ Digital Pavillion การเดินทางไปเพื่อศึกษาดูงานในครั้งนี้ทำให้นักศึกษาและคณาจารย์ ได้เรียนรู้ด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ช่วยสนับสนุนทำให้เกิดการพัฒนาเมือง และยังได้สัมผัสกับการผสมผสานกันระหว่างเทคโนโลยีและวัฒนธรรมพื้นเมืองอย่างลงตัว กลายเป็นต้นแบบของ Creative economy

อาจารย์ สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณาจารย์

"เงินทุนช่วยเหลือทางด้านวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี"

จากมูลนิธิโทรเรฯ

ทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงขอแสดงความยินดีกับอาจารย์ ดร.มัชฌิมา นราดิศร อาจารย์สังกัดสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการผลิตผลเกษตรและการบรรจุ สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร ที่ได้รับรางวัล "เงินทุนช่วยเหลือทางด้านวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี" (The 16th Presentation Ceremony Thailand Toray Science Foundation) จากมูลนิธิโทรเรฯ เพื่อการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ครั้งที่ 16 ประจำปี พ.ศ. 2552 ในหัวข้องานวิจัยเรื่อง "การศึกษาฤทธิ์ด้านเชื้อราสาเหตุโรคหลังการเก็บเกี่ยวของสารสกัดจากเนื้อเยื่อ albedo ของส้มโอ" รางวัลดังกล่าวมีขึ้นทุกๆ ปีอย่างต่อเนื่อง โดยวัตถุประสงค์เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติแก่บุคคลที่มีผลงานดีเด่นทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และมีศักยภาพที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับในสาขานั้นๆ ในอนาคตนอกจากนี้ผลงานวิจัยจะต้องมีศักยภาพในการใช้เป็นรากฐานอันจะอำนวยประโยชน์ให้แก่การพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในประเทศ โดยทางมูลนิธิโทรเรฯ ได้จัดพิธีมอบรางวัลให้เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2553 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมสวิสโซเทลนายเลิศ ปาร์ค โดยมี ฯพณฯ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ องคมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในการมอบรางวัลครั้งนี้ พร้อมด้วย ฯพณฯ เคียวจิ โคะมะจิ เอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย และ ดร.คัตสึโนสุเกะ มาเอเดะ ประธานกิตติมศักดิ์ บริษัทโทรเรอินดัสทรีส์ญี่ปุ่นร่วมเป็นเกียรติในพิธีดังกล่าว





ปลัด พม.ร่วมบรรยายพิเศษ ประชุมวิชาการประสพการณ์ครึ่งศตวรรษ การพัฒนาชาติพันธุ์

ทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง "ประสพการณ์ครึ่งศตวรรษ การพัฒนาชาติพันธุ์ในประเทศไทย การทบทวน สอบทานเพื่อปรับกระบวนการทัศน์" เหล่านี้ นักวิชาการ นักพัฒนา รวมทั้งกลุ่ม ชาติพันธุ์ร่วมประชุมวิชาการ พร้อมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสพการณ์ซึ่งกัน และกัน



นายวัลลภ พลอยทับทิม ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ บรรยายพิเศษในหัวข้อ "50 ปี การพัฒนาชาติพันธุ์ ในประเทศไทยมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง" ได้กล่าวถึงประสพการณ์การทำงานที่ เกี่ยวข้องกับกลุ่มชาติพันธุ์หรือชนกลุ่มน้อยในอดีต การเรียกร้องในสิทธิใน ชั้นพื้นฐานความต้องการได้รับการศึกษาและสิทธิมนุษยชน การพัฒนาของ สังคมเป็นไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดการเรียกร้องสิทธิและความเท่าเทียม ทั้งในเรื่องของการขอสัญชาติไทยและสิทธิตามกฎหมาย ปลัดกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทางกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึง รัฐบาลทุกยุคทุกสมัยได้เล็งเห็นและให้ความสำคัญเป็นอย่างมากและได้มี การแก้ไขปัญหาไปบ้างแล้ว

ทั้งนี้ ดร.พนม วิญญาของ ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้เล็งเห็น ความสำคัญและปัญหาของการพัฒนาชาติพันธุ์ในประเทศไทย โดยเฉพาะ จังหวัดเชียงรายที่มีกลุ่มชาติพันธุ์อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก พร้อมสนับสนุน การจัดเวทีให้นักวิชาการ นักพัฒนา และกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความหลากหลาย ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสพการณ์ร่วมกันและ เพื่อทำให้ประเทศไทยในฐานะสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ได้เกิด การยอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้มีการลงนามรับรองเกี่ยวกับชนเผ่า ชาติพันธุ์ในประเทศไทย



รพ. มฟล. ถิวเข้มเจ้าหน้าที่ - นักศึกษาให้ความรู้ด้านารจร หวังลดอุบัติเหตุ

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (รพ. มฟล.) จัดอบรม เชิงปฏิบัติการ "ส่งเสริมความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ" ให้นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ตระหนักถึงความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายจราจรและ มารยาทในการขับขี่ และรู้จักวิธีการป้องกันตนเองขณะขับขี่ ยานพาหนะ



6

เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2553 ที่ผ่านมานั้น นางวิไล อำนวยรัตน์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล เป็นตัวแทนผู้อำนวยการ รพ. มฟล. กล่าวว่า การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ เป็นการสร้าง ความรู้ ความตระหนักและปลูกจิตสำนึกให้แก่นักศึกษาและเจ้าหน้าที่ ในเรื่องกฎหมายจราจร การรักษาวินัยการขับขี่ การรู้จักป้องกัน ตัวเองในขณะที่ขับขี่ยานพาหนะ และการสร้างเครือข่ายแกนนำของ นักศึกษาในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้กับนักศึกษาคณะอื่นๆ ใน เรื่องของการป้องกันอุบัติเหตุจราจรต่อไป โดยครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ร.ต.อ.ธำรงค์ คหบดีกนกกุล และ ดต.วิชัย ทองนาค สภ.อ.เมือง เชียงรายร่วมเป็นวิทยากร บรรยายพิเศษให้ความรู้ในด้านกฎจราจร วินัยในการขับขี่ โดยทั้งสองได้กล่าวว่า ทั้งนี้กลุ่มอายุตั้งแต่ 15 - 24 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นและเป็นกำลังสำคัญต่อประเทศชาติ หากมีการสูญเสียก็ นับว่าเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวง โดยเฉพาะหากมีการบาดเจ็บ หรือพิการ สังคมต้องเป็นผู้รับภาระกับบุคคลเหล่านี้ ซึ่งมีผลเสียต่อ การพัฒนาประเทศอย่างมาก ดังนั้น ประโยชน์ของหมวกนิรภัยจึง เป็นอุปกรณ์ชนิดหนึ่งที่จะช่วยลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บบริเวณ ศีรษะของผู้ขับขี่รถมอเตอร์ไซด์และเข็มขัดนิรภัย ซึ่งเป็นอุปกรณ์อีก ชนิดหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ขับขี่รถยนต์ และผู้โดยสารถูกเหวี่ยงไป กระแทกกับตัวรถซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุ จึงขอให้ ผู้ใช้ยานพาหนะทุกประเภท ได้ตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้ร่วมทาง ด้วยการสวมหมวกนิรภัยและคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานประกันสุขภาพ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 0 5391 7542 ถึง 3

สร้างเว็บไซต์ด้วย Joomla เยี่ยม เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ทันที

สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดอบรมหลักสูตรสร้างเว็บไซต์ด้วย Joomla ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการติดตั้งและใช้งานระบบ Joomla ในเรื่องการทำเป็นเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ข้อมูล ผู้เข้าอบรมซึ่งนวมวิทยากรเยี่ยม และสอนเข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติตามได้ทันที

อาจารย์นิกรณธ์ ห่องบุตรศรี อาจารย์ประจำสำนักวิชาบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดเผยว่า เมื่อวันที่ 26 - 28 เมษายน ที่ผ่านมา ทางด้านสำนักวิชาบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดโครงการการสร้างเว็บไซต์ด้วย Joomla ขึ้นเพื่อถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการติดตั้งและใช้งานระบบ Joomla ในการทำเป็นเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ข้อมูล โดยมีผู้เข้าอบรมจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้ความสนใจและต้องการพัฒนาศักยภาพในจัดทำเว็บไซต์



ดร.พนม วิญญายอง ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวต่อว่า ผู้ที่มีความรู้ในการสร้างเว็บไซต์อยู่แล้ว ยังสามารถนำเทคนิคและเครื่องมือใหม่ๆ ไปพัฒนาเว็บไซต์ของตนเองได้อีกด้วย นับได้ว่าเป็นโครงการที่ตอบสนองต่อเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าในปัจจุบันที่อินเทอร์เน็ตมีบทบาทในชีวิตประจำวันและการทำงานทุกหน่วยงาน มีเว็บไซต์ของตนเองเพื่อเผยแพร่ข้อมูลขององค์กร



โครงการพัฒนาครูชนบทฯ เยี่ยมอบรมครูมัธยมศึกษา 15 โรงเรียน

มูลนิธิมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเพื่อการพัฒนาครูชนบทร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดเชียงราย จัดอบรมครูในโครงการพัฒนาครูชนบท เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในเรื่องการพัฒนาครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนชนบทให้ได้รับโอกาสพัฒนาศักยภาพ

ทั้งนี้ ดร.พนม วิญญายอง ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า วันที่ 1 - 6 พฤษภาคม ที่ผ่านมา มูลนิธิมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเพื่อการพัฒนาครูชนบท จัดโครงการพัฒนาครูชนบท เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา และเพื่อเสริมสร้างให้ครูโรงเรียนมัธยม 15 โรงเรียนได้พัฒนาองค์ความรู้ กระบวนการและกิจกรรมที่หลากหลายทั้งทฤษฎีและเทคนิคการสอนสมัยใหม่ รวมถึงแนวทางการวัดและประเมินผลซึ่งการลงทุนทางการศึกษาเป็นการเพิ่มคุณค่าและคุณภาพของความเป็นครูให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาประเทศต่อไป การผลิตผู้ที่มีความรู้เป็นการผลิตกำลังคนเพื่อสนองความต้องการของชาติ

นางกนกพร เนตรอนงค์ ครูผู้สอนในรายวิชาภาษาอังกฤษจากโรงเรียนดอนชัยวิทยาคม เผยว่า การอบรมครูในครั้งนี้ นับว่ามีประโยชน์มาก พร้อมทั้งได้รับความรู้ใหม่ๆ เช่น การผลิตหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) มาช่วยพัฒนาสื่อการเรียนการสอนให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น และสามารถนำเทคนิคการสอนต่างๆ ไปปรับใช้กับการเรียนการสอน อีกทั้งวิทยากรเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีความเป็นกันเอง จึงทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์การสอนที่หลากหลาย

นางปยุตญาภรณ์ แสงจันทร์ ครูผู้สอนรายวิชาคหกรรม โรงเรียนนครวิทยาคม เผยว่า หลักสูตรการอบรมมีความหลากหลายและขอบคุณวิทยากรทุกท่าน ที่ให้ความรู้ทั้งเรื่องการประดิษฐ์ ทำขนม และการถนอมอาหาร ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวนี้สามารถนำไปสอนให้นักเรียนได้จริงและยังสามารถสร้างรายได้พิเศษอีกด้วย



อบรมเชิงปฏิบัติการดูแลมารดา ก่อนและหลังคลอดฯ

เยี่ยม เน้นฝึกปฏิบัติจริง

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การดูแลมารดา ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในเรื่องการใช้การแพทย์แผนไทยในการดูแลมารดา และทารกอย่างครบวงจร ผู้เข้าร่วมอบรมฯ ได้ฝึกลงมือปฏิบัติจริง

ดร.พนม วิทยายอง ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2553 สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการดูแลมารดา ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยขึ้น ณ อาคารส่วนหน้า (10) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่ออบรมเชิงปฏิบัติการด้านดูแลมารดา ก่อนและหลังคลอดและทารกอย่างครบวงจร ทั้งภาคทฤษฎีไปและการฝึกปฏิบัติจริง โดยได้รับความสนใจจากทั้งสาขาพยาบาลวิชาชีพ อายุรเวท และบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทยจากทั่วประเทศเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้จำนวนมาก

นายแพทย์สำเร็จ กาญจนเมธากุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ประธานในพิธีเปิดเผยว่าการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนไทยประยุกต์นั้นได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ซึ่งหลายหน่วยงานให้ความสำคัญในการบริการด้านการแพทย์แผนไทย ดังเช่น โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึงโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้เริ่มตั้งแต่พื้นฐานทฤษฎีด้านกายภาพ และเน้นการฝึกปฏิบัติจริง มีทั้งการนวดผ่อนคลายมารดาขณะตั้งครรภ์ กลิ่นบำบัด การอยู่ไฟ การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วยิ่งขึ้น นับว่าเป็นการบริการมารดาและทารกด้วยการแพทย์แผนไทยอย่างครบวงจร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงยังมีโครงการอบรมต่างๆ เกี่ยวกับด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม หรือสมัครเข้าร่วมอบรมที่ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โทรศัพท์ 0 5391 6385 ถึง 6 โทรสาร 0 5391 6384 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 0 5391 7542 ถึง 3



มฟล. จัดประชุมนิเทศนิเทศศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2553

เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2553 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) จัดงานประชุมนิเทศนิเทศศึกษาใหม่ ระดับบัณฑิตศึกษา โดยมี รศ. น.อ. ยุทธนา ตระหง่าน รองอธิการบดี กล่าวเปิดการประชุมพร้อม คณบดีและผู้แทนจากสำนักวิชาต่างๆ ร่วมกันกล่าวต้อนรับนักศึกษา อาทิ รศ.ดร.จักรพันธ์ วังษ์บูรณาวาทย คณบดีสำนักวิชาศิลปศาสตร์, รศ.ดร. ชลอ ว่องวัฒนาภิกุล คณบดีสำนักวิชานิติศาสตร์, ดร.สิริพัชร สุธีรภัทรานนท์ ผู้แทนจากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ เป็นต้น หลังจากนั้นมีการบรรยายพิเศษหัวข้อเรื่อง 'ความคาดหวังของมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวงต่อมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต' โดยมี รศ.ดร.จุฑามันส์ไพบูลย์ คณบดีสำนักวิชาการจัดการ รองอธิการบดี ได้กล่าวเปิดงานและต้อนรับนักศึกษาใหม่ว่า มหาวิทยาลัยมีความภูมิใจในตัวนักศึกษาและมีความเชื่อมั่นว่าจะนำนักศึกษาเข้าถึงความรู้ให้สมกับเป็นบัณฑิตของ มฟล. นักศึกษาต้องตระหนักว่า การเรียนนี้เป็น



**การศึกษาในระดับบัณฑิต ไม่ได้เรียนเพื่อตัวเองอย่างเดียว แต่เพื่อสังคมด้วย
ผู้คนคาดหวังต่อบัณฑิตในระดับนี้ว่า ต้องสร้างองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การชี้นำสังคมได้**

_ 9

โอกาส จะต้องรู้จักรักษาโอกาสเหล่านี้ไว้ แม้ว่าจะระหว่างการเรียนอาจมีความเหนื่อยบ้างท้อบ้างแต่ก็ขอให้ใช้เวลาสั้นๆ ในการลุกขึ้นใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมาย

รองอธิการบดี ยังได้กล่าวถึงหลักการสำคัญในการศึกษาในระดับนี้ว่า เป็นการศึกษาที่ต้องมองไปไกลมากกว่าตัวเองเท่านั้น "การศึกษาในระดับบัณฑิต ไม่ได้เรียนเพื่อตัวเองอย่างเดียว แต่เพื่อสังคมด้วย ผู้คนคาดหวังต่อบัณฑิตในระดับนี้ว่า ต้องสร้างองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การชี้นำสังคมได้" รศ.น.อ. ยุทธนา กล่าว

นอกจากนี้ผู้บริหารหลายคนก็ได้ย้ำกับนักศึกษาใหม่ว่าการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษานี้ ต้องอาศัยความรับผิดชอบของตัวนักศึกษาอย่างมาก และความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นนักศึกษาต้องมีส่วนศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ไม่ใช่เพียงรับจากมหาวิทยาลัยอย่างเดียวเท่านั้น

คณบดีสำนักวิชาศิลปศาสตร์ กล่าวว่า ถ้าเป็นในระดับปริญญาตรี ความรู้ของนักศึกษา ได้จากมหาวิทยาลัย 50% อีก 50% มาจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยให้ได้เพียง 30% อีก 70% ค้นคว้าศึกษาด้วยตัวเอง ส่วนในระดับปริญญาเอก จากมหาวิทยาลัย 10% ส่วน 90% ต้องศึกษาค้นคว้าเอง

"ถ้านักศึกษามีบริหารเวลาได้ดี ส่งงานตามกำหนด เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาสม่ำเสมอก็มองเห็นโอกาสในการจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาแล้ว"

คณบดีสำนักวิชาการจัดการ กล่าวในทำนองเดียวกันว่า การศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา นักศึกษาจะได้เรียนรู้ที่เฉพาะด้านความรู้ แต่มีด้านการวิเคราะห์วิจัยด้วย และการเรียนรู้ที่นั่นสิ่งที่เป็นกุญแจสำคัญคือวินัย แต่อย่างไรก็ตามความรู้เป็นสิ่งสำคัญและต้องเป็นความรู้ที่คู่คุณธรรม "ถ้ามีความรู้มากๆ แต่ไม่มีคุณธรรมก็จะใช้ความรู้ไปในทางที่ผิดๆ หรือบิดเบือน และขณะที่เรียนหากไม่มีคุณธรรมก็จะไปคัดลอกงานของคนอื่นมา คนเราลอกคนอื่นได้ในบางเวลา แต่ไม่สามารถลอกทุกอย่าง คน ทุกๆ เวลาได้" รศ.ดร.จุฑามันส์ไพบูลย์ กล่าว

นอกจากนี้ ยังได้มีการแนะนำหน่วยงานที่สนับสนุนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ได้แก่ ศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ, ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา, ส่วนทะเบียนและประมวลผล และส่วนประสานงานบัณฑิต ก่อนจะเป็นการทำแนะนำความเข้าใจเรื่องการสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษตามเกณฑ์มาตรฐานมหาวิทยาลัย โดยอาจารย์จากสำนักวิชาศิลปศาสตร์และในช่วงท้ายของการประชุมเป็นการสัมมนารุ่นพี่รุ่นน้อง 'เรียนอย่างไรให้สำเร็จ การศึกษาภายในกำหนด' ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้แก่ นายพนมกร นันติศิษย์เก่าหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์, นางเสงี่ยม สายวรรณะ ศิษย์เก่าหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ปัจจุบันศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์, นายสามารถ สายอูด นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหารและหัวหน้าส่วนประชาสัมพันธ์ นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์ ศิษย์เก่าหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ ร่วมสัมมนาและดำเนินรายการ

เรื่องจากปก

เทศกาลรับน้อง

ข้อมูล : <http://th.wikipedia.org>
 เรียบเรียงใหม่ : พรพิสุทธิ์ คิดขำ

ช่วงนี้ทุกมหาวิทยาลัยเริ่มเข้าสู่เทศกาล “รับน้อง” กันแล้ว รวมถึงที่ ม.แม่ฟ้าหลวง ด้วยเช่นกัน หลายคนอาจจะยังไม่รู้ถึงที่มาและความหมายของการรับน้อง “เรื่องจากปก” ฉบับรับน้องก็ขอนำเสนอเกี่ยวกับการรับน้องแบบ “โซตัส” (SOTUS) มาให้ทุกคนได้รู้จักกัน ว่าจริง ๆ แล้วระบบนี้มีที่มาอย่างไรแล้วมันน่ากลัวจริง ๆ อย่างที่ทุกคนกล่าวถึงหรือไม่?

_10

เรื่องจากปก: เทศกาล “รับน้อง”





คำว่า โซตัส (SOTUS) มาจากตัวอักษรนำของคำ 5 คำในภาษาอังกฤษ คือ

- Seniority = การเคารพผู้อาวุโส
- Order = การปฏิบัติตามระเบียบวินัย
- Tradition = การปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี
- Unity = การเป็นหนึ่งเดียว
- Spirit = การมีน้ำใจ

การรับน้องแบบ "โซตัส" นั้นสันนิษฐานว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยก็ได้ใช้ระบบโซตัสมาเป็นเวลาช้านาน โดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเริ่มใช้ระบบอาวุโสเมื่อ 23 กันยายน พ.ศ. 2445 ตั้งแต่เมื่อครั้งยังเป็นโรงเรียนมหาดเล็กอยู่ มีระบบนักเรียนปกครองกันเองตามแบบอย่างโรงเรียนกินนอนในประเทศอังกฤษ (Public School) ที่เรียกว่า Fagging System ด้วยการแต่งตั้งครูผัดนักติ (Fag-master หรือ Prefect) ซึ่งเป็นระบบที่จำกัดอำนาจของครูโดยให้คณະนักเรียน



เป็นผู้เลือกนักเรียนอาวุโสผู้เรียนดีและประพฤติดี รวมถึงมีความรู้ความสามารถทำหน้าที่ช่วยครูในการสั่งสอนและดูแลนักเรียน เป็นผู้กล่าวตักเตือนนักเรียนแทนครู ดังนั้นระบบอาวุโสจึงสืบทอดมาจนถึงโรงเรียนข้าราชการพลเรือนฯ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สวัสดิ์ จงกล: กว่าจะมาเป็นคำขวัญทั้งห้าของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) อาวุโส ระเบียบ ประเพณี สามัคคีและน้ำใจได้กลายเป็นคำขวัญทั้ง 5 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งผู้บริหารสูงสุดของจุฬฯ จะใช้คำขวัญเหล่านี้เป็นปณิธานหรืออุดมการณ์ในอบรมสั่งสอนนิสิตในยุคแรกๆ



ตั้งแต่ยังเป็นโรงเรียนมหาดเล็ก แต่ไม่ได้นำมาใช้ทำการรับน้องใหม่แต่อย่างใด ในสมัยเริ่มแรกก็ไม่มีการใช้จากทยายมาทำการอบรมรุ่นน้องไม่เคยมีเหตุการณ์ความรุนแรงและการเสียชีวิตในสถาบันที่รับระบบอาวุโสหรือ Fagging นี้มาใช้มาใช้ในประเทศไทยไม่ว่าจะเป็นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงเรียนวชิราวุธ หรือโรงเรียน ภปร. ก็ตาม เหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในอังกฤษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศอิสระจึงไม่ได้รับเทคนิคที่รุนแรงจาก Boot Camp ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 จนกลายเป็น Ragging เหมือนอย่างในอินเดีย ศรีลังกา แอฟริกาใต้ มาเลเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น (ธีรวัฒน์ สุวรรณแพง, 2543, สวัสดิ์ จงกล, 2548) ซึ่งในปี พ.ศ. 2510 ศาสตราจารย์วิกรม เมลาณนท์ได้แต่งเพลงเกียรติภูมิจุฬฯ ซึ่งเป็นเพลงเชียร์ของจุฬฯ นั้น ซึ่งกล่าวถึงความหมายของคำขวัญประจำของนิสิตจุฬฯเอาไว้ อย่างครบถ้วนดังข้างล่างนี้ "มาเกิดมา ภราดาจุฬฯ ทุกแห่งมาร่วมแรงร่วมรักและสามัคคี อาวุโสเกิดไว้ น้ำใจ ระเบียบเราแน่ พร้อมประเพณี เสริมให้มีแต่พัฒนา สีส้มพู่ เกิดชูไว้คู่แดนไทย แสนยิ่งใหญ่ และเกรียงไกรในวิทยา น้องพี่เรลอันยิ้มแย้ม พักตร์แจ่มเหตุพระชา ยึดมั่นอุดมการณ์มา เพื่อผองประชาชาติไทยทั้งมวล ท้าวราชอาณาจักรนี้เราเป็นหลักอยู่แต่ละส่วนชาวจุฬฯ จึงควรรู้ค่าแห่งเกียรติภูมิ จุฬฯพร้อมกันอภิรักษ์ พิทักษ์ให้อยู่คู่ฟ้า วุฒิสักดิ์จุฬฯ วัฒนาอยู่นิรันดร์" ซึ่งจะเห็นได้ว่าไม่ได้มีการเรียงตามตัวอักษรเป็น อาวุโส (Seniority) ระเบียบ (Order) ประเพณี (Tradition) สามัคคี (Unity) และน้ำใจ (Spirit) ซึ่งเป็นตัวย่อในภาษาอังกฤษว่า SOTUS (โซตัส) แต่อย่างใดเลย การกลายเป็นพิธีเป็นการรับน้องระบบโซตัสจากข้อมูลของสำเนา และบุญเรียง (2531) เกษร สิทธิหนิว, (2547) และสวัสดิ์ จงกล (2548) สันนิษฐานได้ว่ามหาวิทยาลัยหลายแห่งอาจจะนำคำขวัญประจำทั้งห้าของจุฬฯ ไปใช้เป็นคำขวัญที่ใช้สำหรับการรับน้องในระบบวิวก จนกระทั่งเมื่อระบบรับน้องแบบนี้แพร่หลายไปตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเหล่านั้นก็นำไปเรียกว่าระบบโซตัสอันเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในสังคมไทยนั่นเอง



อย่างไรก็ตามแม้ว่าความหมายของแต่ละคำของโชดัสนั้นจะชัดเจน แต่ว่าขอบเขตเงื่อนไขนั้นค่อนข้างจะคลุมเครือ จึงทำให้มีการพยายามนิยามและกำหนดความหมายของคำเหล่านี้อยู่ทั่วไป ด้านล่างนี้เป็นการอธิบายความหมาย และเหตุผลของคำต่างๆ โดยมีที่มาจากโคลงสี่สุภาพที่พบในหนังสือเพชรซีรูนโบราณ จากห้องสมุดภาควิชาการโยธา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Seniority คือ การเคารพผู้อาวุโส หรือการสำนึกในความเป็นน้องที่เยาว์กว่าทั้งความรู้และประสบการณ์ เมื่อรุ่นน้องเจียมในความเยาว์กว่าทั้งความรู้และประสบการณ์ และประพฤติอ่อนน้อมเพื่อน้อมรับการสั่งสอนจากผู้มีอาวุโสกว่า

Order คือ การปฏิบัติตามระเบียบวินัย เนื่องจากสังคมประกอบไปด้วยคนจำนวนมาก เมื่อจะทำงานใหญ่จึงจำเป็นต้องแบ่งหน้าที่กันทำ ต้องมีผู้นำและผู้ตามเป็นลำดับ การพาคนหมู่มากไปสู่ความสำเร็จได้ จำต้องมีระเบียบและรักษาวินัย

Tradition คือ การปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี และมีภาคภูมิใจในธรรมเนียมประเพณีที่ได้ยึดถือปฏิบัติสืบเนื่องกันมา คุณงามความดีของธรรมเนียมประเพณีเหล่านี้ ได้หล่อหลอมต่อเนื่องมาจากรุ่นก่อนสู่รุ่นน้อง และทำให้ทราบถึงความหนึ่งเดียวกัน

Unity คือ การเป็นหนึ่งเดียว หรือความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจกัน มีใจมุ่งสู่เป้าหมายอันเดียวกัน

Spirit คือ การฝึกจิตใจ การเสียสละกายใจ มีน้ำใจเพื่อสังคม และให้กล้าทำในสิ่งที่ถูกที่เป็นธรรมยืนอยู่ได้ ในกระแสเชี่ยวของสังคมด้วยความนับถือในธรรมของตนเอง

จุดประสงค์ของระบบคือการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยรุ่นพี่ในแต่ละชั้นปีร่วมกันจัดขึ้น โดยการยึดถือกฎโชดัสทั้งหมด 5 ข้อ โดยรวมถึงการเคารพผู้อาวุโสซึ่งนั้นเป็นคุณค่าของขนบธรรมเนียม ประเพณีไทย การปฏิบัติตามคำสั่งเพื่อฝึกการมีระเบียบวินัย การปฏิบัติตามประเพณีเพื่อการถ่ายทอดธรรมเนียมและความรู้จากรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง การฝึกความเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจที่มาจากพื้นฐานทางสังคมแตกต่างกัน มีการแลกเปลี่ยนทั้งความรู้และความเข้าใจ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจของนักศึกษาสำหรับการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พัฒนาการทำงานเป็นกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันนั้น ก็พัฒนาความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง และสุดท้ายการฝึกจิตใจเพื่อพร้อมรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน หรือการทำงาน

สุขภาพจิต ใหม่ กับกิจกรรม “รับน้อง”

บทความโดย: ชนินทร์นันท์ แดงเรือน นักจิตวิทยาคลินิก
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-5391-7540

ร.พ. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง แเน่วิทอุล

สุขภาพจิตใจน้องใหม่ ช่วงกิจกรรมรับน้อง

ปลายเดือนพฤษภาคมของทุกปี ซึ่งความสดใสของเหล่าบรรดาน้องใหม่จะปรากฏขึ้นในรั้วมหาวิทยาลัย พร้อมๆ กับกิจกรรมรับน้องใหม่ การทำอะไรเป็นหมู่คณะ ซ้อมบวม รายงานตัว การเข้ารุ่น เป็นกิจกรรมที่รุ่นพี่ต่างจัดเตรียมไว้ให้น้องน้อง ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีกันในหมู่คณะ และเกิดระบบช่วยเหลือเกื้อกูลกันในรั้วมหาวิทยาลัย เป็นชีวิตที่นักศึกษาใหม่จะเติบโตไปอีกขั้นในการฝึกช่วยเหลือตนเอง แต่บางครั้งด้วยกิจกรรมที่อัดแน่นและกฎระเบียบที่เข้มงวด ทำให้ในขณะที่ร่วมกิจกรรม น้องใหม่บางคนมีอาการหายใจลำบาก แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย ใจสั่น มือเท้าชา เกร็ง กระตุก เหมือนจะชัก โดยที่ไม่เคยมีประวัติของโรคหัวใจ หรือหอบหืด มาก่อน ในทางการแพทย์เรียกชื่ออาการที่เกิดลักษณะนี้ว่า Hyperventilation Syndrome เป็นสภาวะฉุกเฉินทางจิตใจ

ทางจิตวิทยาสามารถอธิบายที่มาที่ไปได้ว่า เมื่อมีเรื่องมากระทบจิตใจของเราแต่ละคน สมองจะทำการประมวลผลว่าสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี ซึ่งถ้าผลที่ออกมาคือเรื่องที่ไม่ดีหรือไม่สอดคล้องกับความสามารถ และความต้องการของเราสมองจะหลั่งสารเคมีบางอย่างเพื่อให้ร่างกายตื่นตัวเป็นพิเศษ พร้อมทั้งจะเผชิญและนำตนเองให้ออกจากสภาพกดดัน แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งถ้าเกิดสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ร่างกายก็จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติอีกครั้ง แต่ในบางครั้งสมองประเมินแล้วว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จะเกิดความเครียดในระดับสูง ซึ่งถ้าหากคนๆ นั้น ไม่มีวิธีการในการระบายออกหรือไม่มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนแอร่วมด้วย ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานผิดปกติไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง นั่นคือเมื่อมีการหดยายตัวของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดที่ผิดปกติไป มีผลให้เกิดการหายใจเข้าออกที่ลึกและแรง จนเกิดภาวะกรด-ด่างในเลือดเสียสมดุล ทำให้ร่างกายมีอาการของ Hyperventilation Syndrome ขึ้น โดยภาวะฉุกเฉินที่เกิดขึ้นนี้เป็นความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นจริงไม่ได้แกล้งทำ ซึ่งผู้ที่ป่วยเองสูญเสียความสามารถควบคุมร่างกายไปชั่วคราว เมื่อได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีแล้ว ร่างกายจะค่อยๆ ผ่อนคลายและกลับสู่สภาวะปกติ และไม่เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตแต่อย่างใด

แนวทางในการช่วยเหลือ

1. **รักษาอาการ** คือ ทำให้ผู้ป่วยหยุดหอบเหนื่อย ทำได้โดยการจัดให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศถ่ายเท ไม่มีคนมุงหรือเสียงดัง จากนั้นคลายเสื้อผ้าออก เพื่อให้หายใจได้สะดวก ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ควรแสดงท่าทีตกใจต่ออาการของผู้ป่วย แต่จะต้องแนะนำให้หายใจช้าลง อาจให้หายใจในถุงกระดาษ (ห้ามใช้ถุงพลาสติกโดยเด็ดขาด) ปลอดภัยและให้ความมั่นใจว่าสักครู่อาการจะดีขึ้น แต่เมื่อเป็นมากขึ้นให้พามาพบแพทย์อาจจำเป็นต้องเข้าช่วย

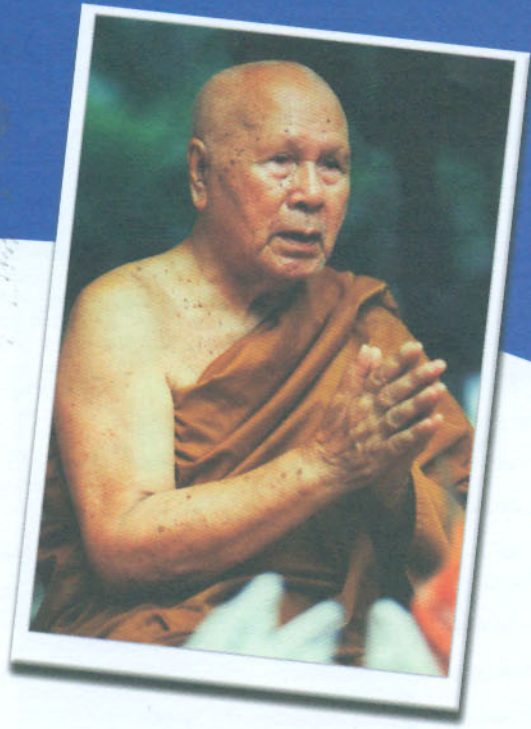
2. **การแก้ไขสาเหตุ** หากพบสาเหตุทางกายด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อเนื่องร่วมกับการดูแลสุขภาพเรื่องการเงิน การนอน ให้เหมาะสม และเมื่อไม่พบสาเหตุทางด้านร่างกาย ควรแก้ไขสาเหตุของความตึงเครียดหรือวิกฤติการณ์ในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดระบายหรืออาจส่งพบผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช เพื่อแก้ไขปัญหาลึกต่อไป

การเรียนรู้วิธีการที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอจึงเป็นแนวทางป้องกันที่ดีที่สุดซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และไม่อดอาหาร หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลังในปริมาณมาก เนื่องจากมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนคืนละ 6 - 8 ชั่วโมงเป็นประจำ ไม่ควรอดนอนติดต่อกันนานหลายๆ คืน และไม่ฝืนทำงานหนักต่อเนื่องเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน
3. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เป็นประจำสม่ำเสมอครั้งละ 30 - 45 นาทีต่อเนื่องกัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
4. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ใจสั่น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมนุมชนมีคนอยู่หนาแน่น อัดอัด อากาศร้อน หายใจไม่สะดวกหรือสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด มีภาวะกดดันทางอารมณ์สูง
5. ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง นั่นคือหายใจด้วยความแผ่วเบา ลึกและยาว หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ ไม่กระแทกลมหายใจหรือหายใจแรงๆ ถี่ๆ เมื่อรู้สึกเหนื่อย
6. มีวิธีการจัดการความเครียด และการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบได้แก่ การคิดเชิงบวก ไม่กังวลไปล่วงหน้าและเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักใจควรปฏิบัติคือ ต้องสำรวจปัญหาและทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาคิดวิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธีพิจารณาถึงผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกดำเนินการ จึงเริ่มลงมือแก้ปัญหาตามที่คิดไว้ ติดตามและทำการประเมินผลการแก้ไขปัญหา ถ้าหากวิธีแรกไม่ได้ผลก็ใช้วิธีต่อไป จนกว่าจะได้ผลและหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัวหรือผู้เชี่ยวชาญ





คุยเฟื่องเรื่อง “ธรรมะ”

เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของปาฐกถาธรรม
วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐
จากหนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๓๓ เมษายน ๒๕๕๓
โดย พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

ไม่มีอะไรเป็น “ของจีน” มันก็ไม่ทุกข์

อากาศตอนนี้ญาติโยมก็บ่นว่าร้อนๆ ซึ่งความจริงมันก็ร้อนนั้นแหละ แต่ว่าความร้อนนี้มันก็ไม่เที่ยง คือ ไม่เท่าใดก็หมดร้อนแล้วก็ถึงหน้าฝนต่อไป อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมชาติของดินฟ้าอากาศ เราจะไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้เราก็ต้องทนอยู่กับไปตามเรื่องตามราวจนกว่าจะหมดเรื่องนั้นไป การที่จะอยู่ได้ตามปกตินั้น จะต้องหมั่นจิตใจของเราให้เข้ากับสิ่งที่เกิดอยู่เป็นอยู่คือให้พอใจแค่นั้นเอง ถ้าพอใจแล้วมันก็ไม่มีอะไร ถ้าไม่พอใจแล้วก็เกิดความเดือดร้อน เคยพบพระองค์หนึ่งนั่งอยู่ในห้อง เหงื่อท่วมตัว อาตมาก็ไปตามว่าไม่ร้อนหรือ ท่านก็บอกว่ามันเรื่องธรรมดา ท่านตอบว่าอย่างนั้น แล้วท่านนั่งทำงานไปตามปกติ ไม่รู้สึกว่าการระวนกระวาย จิตใจมันเป็นปกติ เหงื่อมันออกมาเป็นเรื่องของร่างกาย แต่ว่าใจนั้นไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง จึงนั่งทำงานได้ปกติตลอดเวลาอันนี้ แสดงว่าท่านผู้นั้นรู้จักหมั่นจิตใจต้อนรับสถานการณ์นั้นแล้วก็ไม่เป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้นคนเราจะอยู่ในที่ใดก็ตาม เราควรจะอยู่ให้เบาใจสบายใจ อย่ายู่ให้มีความทุกข์ ความหนักใจ เพราะเมื่อมีความหนักใจขึ้นเมื่อใดแล้ว เราก็ไม่สบายทั้งกายทั้งใจ ถ้าเราไม่มีความหนักใจ แม้ว่าร่างกายเราจะหนักเพราะการเปลี่ยนแปลง แต่ตัวเราก็ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะ

เรื่องอย่างนั้น จะนั่งอยู่ในที่ร้อนก็ไม่ร้อน จะนั่งอยู่ในที่เย็นก็ไม่เย็น จะอยู่ในที่ใดก็ไม่มีความเดือดร้อนในจิตใจของท่านอันนี้เป็นเรื่องพิเศษที่จะเกิดมีเฉพาะบุคคลที่มีจิตหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง หรือพ้นแล้วจากการยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวเรื่องตนที่เราเรียกในภาษาธรรมะว่า “อัตตวาทุปาทาน” คือ การยึดมั่นถือมั่นในตัวฉันในของของฉัน ถ้ายังมีความยึดมั่นอยู่ตราบใด ความทุกข์ก็ยังมีอยู่ ความร้อนก็ยังมียู่ อะไรๆ ที่มันเกิดขึ้นตามธรรมชาติ มันก็มีอยู่กับผู้นั้น แต่ว่าถ้าถอนความยึดมั่นถือมั่นได้เมื่อใด สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่มีความยึดมั่นอยู่ตามธรรมชาติไม่ใช่ไม่มี แต่ว่าจิตไม่ได้เป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น เช่นว่า ความร้อนทางกายก็มีอยู่ เจ็บปวดมันก็มีอยู่ แต่ว่าจิตไม่ปวดในเรื่องนั้น ไม่ได้เจ็บไปกับเรื่องนั้นดูอาการมันเฉยๆ ไม่มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจ อันนี้เป็นเรื่องของจิตใจล้วนๆ...

ตอนที่ 1

พิธีกรรม และการบวงสรวง

เกี่ยวกับพิธีกรรม และขั้นตอนของการบวงสรวง

เป็นที่คุ้นหูคุ้นตากันมากสำหรับพิธีบวงสรวง แต่จะมีสักกี่คน ที่จะเข้าใจและรู้สึกซึ่งถึงความหมายจริงๆ ของพิธีกรรมดังกล่าว พิธีบวงสรวงนั้นเป็นพิธีกรรมที่มีมาแต่โบราณ จากทวารที่ได้ออกาสสนทนากับผู้รู้หลายท่านทราบว่า แต่เดิมพิธีบวงสรวงเป็นพิธีกรรมทางศาสนาพราหมณ์ ภายหลังได้มีการผนวกเอาพิธีทางกรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประกอบควบคู่กันไปกับพิธีบวงสรวงด้วย ในการประกอบพิธีมงคลต่างๆ นั้น ตั้งความหมายตามที่ได้บัญญัติไว้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของพิธีบวงสรวงไว้ว่า เป็นการบูชาเทวดา ส่วนคำว่าสังเวทที่เรามักจะได้ยินในการบวงสรวงนั้นหมายถึง การบวงสรวง การเช่นสรวงหรือการสังเวทเทวดา ผู้เขียนขออธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้นจากการที่ได้ศึกษาจากผู้รู้ไว้ดังนี้

การบวงสรวง หมายถึง พิธีบูชาเทวดา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยดอกไม้ธูปเทียนและข้าวของต่างๆ ส่วนคำว่าสังเวทหมายถึงการบูชาด้วยเครื่องบูชาประกอบไปด้วย ดอกไม้ ธูปเทียน เครื่องบายศรี อาคารคว-หวาน เช่นหัวหมู เป็ดต้ม ไก่ต้ม ปูหนึ่ง ปลานึ่ง ขนมมงคล ๘ อย่าง ขนมต้มแดง-ต้มขาว เป็นต้น ผลไม้ ถั่วคั่ว กล้วย หน่อกล้วย บุหรี่ ทั้งหมดนี้เรียกว่าเครื่องสังเวทพิธีบวงสรวงส่วนใหญ่มักจัดขึ้นในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่นงานสมโภชศาลหลักเมือง พิธีวางศิลาฤกษ์ การก่อสร้างหรือเปิดอาคารใหม่ พิธีพุทธาภิเษกต่างๆ มีขึ้นเพื่อเป็นการบอกกล่าวและเชิญเทวดา ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์และครูบาอาจารย์ มาอำนวยการช่วยเหลือ และปกป้องการประกอบพิธีให้สำเร็จลุล่วง ไม่ให้ห่มุมารและสรรพเวสสีมาก่อวาทเพื่อความเป็นสิริมงคล นอกจากนี้ ในราชสำนักเองยังมีพิธีบวงสรวงในโอกาสต่างๆ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้จัดขึ้นตามที่มีปรากฏในหนังสือต่างๆ อาทิ การบวงสรวงเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระราชพิธีบวงสรวงพระสยามเทวาธิราช พระราชพิธีบวงสรวงดวงวิญญาณ



อดีตบูรพมหากษัตริราชเจ้าเป็นต้น

นอกจากพิธีดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการประกอบพิธีบวงสรวงในโอกาสต่างๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นพิธีการบวงสรวงองค์เทพแขนงต่างๆ หรือการบวงสรวงพระพิฆเนศวรของนักเรียนในวิทยาลัยนาฏศิลป์ การบวงสรวงพระวิฆณุกรรมของนักเรียนช่าง การบวงสรวงพระพิรุณ ปัจจุบันยังพบว่ามีกรมกองเอาพิธีการไหว้ครูแขนงต่างๆ เข้ามาอยู่ในพิธีการบวงสรวงด้วย ในส่วนของพิธีไหว้ครูหรือพิธีสักการบูชาครูนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อครูบาอาจารย์ และการแสดงความกตัญญู กตเวทิตาต่อครูอุปัชฌาย์ที่อบรมสั่งสอน ตลอดจนถึงครูในสาขาวิชาแขนงต่างๆ ที่ได้สั่งสอนและถ่ายทอดสรรพวิชาให้ รวมถึงครูปรีชาญาณที่ได้มอบศิลปวิชาความรู้ไว้ให้ครอบครอง ซึ่งการไหว้ครูของแต่ละแขนงวิชาซึ่งจะมีแบบแผนและวิธีการที่แตกต่างกัน เช่นวิชาช่างศิลป์ไทย ช่วงดอกไม้เครื่องสด เครื่องหอม ครูแพทย์หรือครูยาสมุนไพรและครูศาสตราวุธ เป็นต้น การไหว้ครูช่างจะมีการเชิญพระวิฆณุกรรมมาประดิษฐานไว้บนโต๊ะหมู่บูชา พิธีไหว้ครูของนาฏศิลป์มีการจัดตั้งศิระไชยผ้ายเทพเจ้าและศิระไชยเทพต่างๆ ในพิธีไหว้ครู การอัญเชิญศิระไชยหรือการตั้งหน้าครูศิระไชยในปริมณฑล พิธีไหว้ครูดนตรีไทยซึ่งเป็นคติความเชื่อว่าเหล่าดุริยเทพเป็นผู้เนรมิตศาสตร์ศิลป์แขนงต่างๆ ให้มวลมนุษยชาติได้สืบสานจรรโลง รวมถึงการตั้งรูปถ่ายของครูอาจารย์ผู้ล่วงลับดับขันธไปแล้ว เพราะเหล่าบรมครูเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นผู้ประดิษฐ์คิดค้นและรวบรวมภูมิรู้ในสรรพวิชาแขนงนั้นๆ ได้จารึกไว้เป็นตำราให้บรรดาคณาชนรุ่นหลังได้ศึกษาเล่าเรียนประเทืองปัญญามานับร้อยปี หรือเพื่อให้เป็นการเจริญศรัทธาและความเลื่อมใสของเหล่าศิษยานุศิษย์ที่มีต่อครู ซึ่งจัดว่าเป็นระเบียบแบบแผนและยึดถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ดงามสืบต่อกันมา นอกจากนี้ในการประกอบพิธีดังกล่าวยังมีการบรรเลงปี่พาทย์ เพื่อประกอบในพิธีบวงสรวงอัญเชิญครู ซึ่งถือเป็นการแสดงความเคารพอย่างสูงและเพื่อความศักดิ์สิทธิ์ของพิธีกรรม ตลอดจนการสร้างขวัญและกำลังใจให้เหล่าบรรดาศิษย์ด้วย แล้วพบกันใหม่ฉบับที่สองครับ



Special Talk:

กิจกรรม "รับน้อง"

by พี่ปอ IT46



_16

SPECIAL TALK: กิจกรรม "รับน้อง"

Seniority
Order
Tradition
Unity
Spirit

ในช่วงกิจกรรมรับน้อง...น้องใหม่หลายคนคงจะเกิดอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่เข้าใจว่าทำไมจะต้องมานั่งฟังพี่ๆ พูดอะไรก็ไม่ต้องคอยทำนู่นนี่นั่นตามที่เขาสั่ง มันไม่ได้เกี่ยวอะไรกับการเข้ามหาวิทยาลัยเพื่อศึกษาเล่าเรียนเลย ที่เชื่อว่าน้องหลายคนคิดอย่างนี้ แต่สิ่งหนึ่งที่อยากบอกน้องๆ คือ ประสบการณ์รับน้องใหม่ปี 1 ในมหาวิทยาลัยนั้น จะเกิดขึ้นกับตัวเองแค่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แม้ว่าเราจะเรียนจบปริญญาตรีไปศึกษาต่อโท-เอก ก็จะไม่เป็นอย่างนี้อีกแล้ว สิ่งต่างๆ ที่น้องๆ ได้เพียรพยายามทำตามพี่ๆ บอก เมื่อถึงวันหนึ่งน้องๆ ก็จะคิดถึงมัน เหมือนกับบทความด้านล่างนี้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้น้องๆ ได้รับความรู้เป็นอย่างดี

"วันนี้มีโอกาสไปเที่ยวชม (เอ็๊กๆ ไปประจำ) ม. เราโตขึ้นมากจริงๆ จากรั้วสังกะสี ดินแดง ดึกที่มีไม้ก็ดึก วันนี้ทุกอย่างมันได้เปลี่ยนไปจริงๆ ความเจริญที่เข้ามามากมาย ผู้คนมากหน้าหลายตา หลังจากเดินเล่นแถวสระน้ำได้สักพัก (นึกว่าตัวเองเป็นพระเอก MV



เหมือนสมัยเรียนวิชาผลิต) ก็ไปเดินดูเขารับน้องเข้าซุ่มกัน วินาทีแรกที่เดินเข้าไป น้องๆ ก็ยกมือไหว้ "พี่ครับ/ค่ะ สวัสดีค่ะ/ครับ" (ไอน้องจำเราได้) ความรู้สึกนั้นทำให้เรานึกถึงสมัยที่เรายังเป็นน้องมีพี่ๆ มาคอยดูแล (คิดถึงพี่ๆ จัง) หลายๆ ครั้งที่ต้องท้อใจ หลายๆ ครั้งที่ต้องหมดกำลังใจ แต่พอเราได้คิดถึงภาพเก่าๆ มันก็ทำให้เรายิ้มได้เสมอ มีกำลังใจที่จะสู้กับอุปสรรคที่รออยู่มากมาย พูดมาถึงนี้ก็คิดถึงคำๆ หนึ่งที่พี่เคยสอนเราบ่นแล้ว บ่นอีก สอนแล้วสอนอีก แต่เราก็ไม่เคยที่จะเข้าใจมันสักที จนวันนี้ พี่ทำให้ผมเข้าใจและรู้ซึ้งถึงคำนี้



SOTUS คำที่หลายๆ คนรู้จัก แต่น้อยคนนักที่จะเข้าใจถึงความหมายและคุณค่าที่มีอยู่ในตัวของมันเอง เพราะทุกๆ คำทุกๆ ตัวอักษรต้องใช้เวลา ใช้ความรู้สึก ใช้ใจของเราที่จะสัมผัสและเข้าใจได้ถึงคุณค่าของมัน ผมเริ่มเรียนรู้คำว่า SOTUS จากตัวอักษรตัวแรกจนถึงตัวสุดท้ายและกลายเป็นคำที่สมบูรณ์

S Seniority ผมได้เรียนรู้จากวันแรกที่ผมก้าวเข้ามาในมหาวิทยาลัยของเรา พี่ๆ ได้สอนผมให้ผมรู้จักการไหว้ การให้ความเคารพแก่ผู้ที่อาวุโสกว่าเรา ไม่ว่าจะเป็นครูอาจารย์ หรือรุ่นพี่ ผมสัมผัสถึงคำๆ นี้ได้มากขึ้นก็ในวันที่ผมได้มาเป็นรุ่นพี่เองมีน้องๆ มาไหว้ทักทายเรา

O Order ผมได้เรียนรู้คำนี้ในวันที่พี่ๆ สั่งให้ผมทำโน่นทำนี่มากมาย (รวมถึงการบ้านที่อาจารย์สั่ง อีอิ) วันที่ผมต้องเป็นผู้ตามและหัดฟังคนอื่นมากกว่าที่จะทำตามใจตัวเอง และวันที่ผมต้องไปสั่งใครๆ ให้ทำตามที่ผมสั่ง มันทำให้เราเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่ดีและผู้นำที่ดีในเวลาเดียวกัน

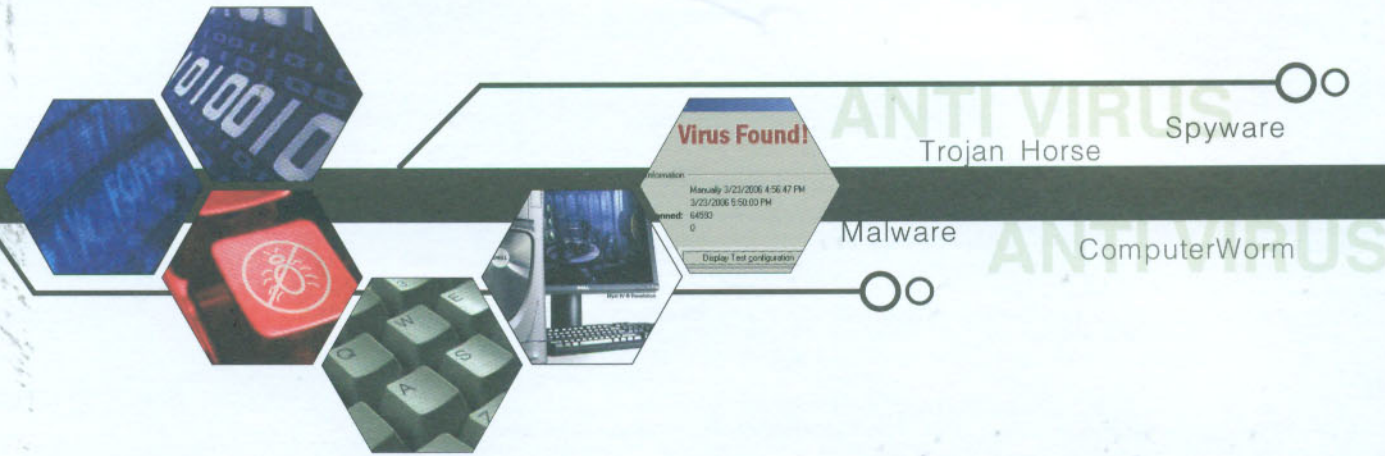
T Tradition คำนี้ผมได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ มากมายที่พี่ๆ จัดให้กับเรา วัฒนธรรม ประเพณีที่ต่างกันไป พี่ๆ ได้สอนผมให้ผมได้ส่งต่อให้น้องของผมเพื่อให้สิ่งดีๆ ต่างๆ ที่พี่ได้สร้างกันมาได้คงอยู่และคู่กับมหาวิทยาลัยของเราตลอดไป

U Unity ความสามัคคี ที่พี่ๆ เน้นกันมากมาย และคอยสอนพวกเราอยู่เสมอ พี่ๆ รู้ไหมครับวันนี้น้องของพี่ทำมันได้ เมื่อก่อนผมคิดครับว่า 4 ปี เราไม่เจอใครก็ได้ เรียนๆ เดี่ยวมันก็จบไปเอง แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ถ้าผมไม่มีเพื่อนไม่มีรุ่นพี่ แล้วพวกเราในรุ่นไม่รักกันไม่สามัคคีกัน และผมว่าผมก็คงไม่เป็นเหมือนอย่างวันนี้แน่นอน

S Spirit จิตวิญญาณหรือความมีน้ำใจ คือสิ่งที่พี่เคยให้ ไม่ว่าจะเป็ความรักความอบอุ่นมากมายที่ได้รับ น้ำใจไมตรีจากเพื่อน จากน้อง มันทำให้ผมได้เรียนรู้ถึงคำๆ นี้ เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดีและเมื่อผมได้รับมันแล้วผมก็พร้อมที่จะแบ่งปันให้กับทุกๆ คนที่ต้องการ ทุกตัวอักษรที่ผมได้เรียนรู้ 4 ปี ในมหาวิทยาลัย ผมว่ามันคุ้มค่าจริงๆ สำหรับครั้งหนึ่งในชีวิตของคนเรา และคำว่า Sotus ไม่ได้น่ากลัวหรือน่ารังเกียจเหมือนที่ใครหลายๆ คนคิดไว้ หากแต่เราเข้าใจและเรียนรู้ถึงคุณค่าของมันเอง 4 ปีผ่านไปไวเหลือเกิน ทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ก็ต้องไปในวิถีทางบนเส้นทางการดำเนินชีวิตของแต่ละคน แต่มีสิ่งหนึ่งที่จะอยู่ในใจพวกเราเสมอคือมิตรภาพและความผูกพัน ความหมายของ Sotus ในแต่ละตัวอักษรจะย้าให้เราคิดถึงกันเสมอ

แล้วคุณละเข้าใจถึงความหมายและคุณค่าของคำว่า Sotus บ้างแล้วหรือยัง ?"





กฏการป้องกันภัยจากอินเทอร์เน็ต อีเมล

เพื่อให้มีแนวทางในการป้องกันภัยต่างๆ ในโลกไซเบอร์นี้ ขอแนะนำการป้องกันภัยที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้งานคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตและอีเมล รวมทั้งการสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ คุณผู้อ่านก็จะได้มีวิธีทางในการป้องกันเบื้องต้นเพื่อนำไปใช้งานดู

สำหรับบุคคลในครอบครัว

แนะนำแนวทางต่างๆ ในการป้องกัน และภัยที่อาจจะมาจาก อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นทางอีเมล เว็บไซต์หรือการสนทนาผ่าน คอมพิวเตอร์ รวมทั้งการสื่อสารผ่านทางสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ (Facebook, Hi5, Twitter) เรียกว่า ต้องแบ่งปันความรู้ให้กับทุกคน ในครอบครัว โดยเฉพาะกับทุกๆ คนที่ใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกัน

สำหรับข้อมูลส่วนตัว

แนะนำให้ระวังเรื่องการเผยแพร่ข้อมูลต่างๆ ผ่านทางหน้า เว็บไม่ว่าจะเป็นหมายเลขบัตรประชาชน บัตรเอทีเอ็ม หรือแม้กระทั่ง บัตรเครดิต ยิ่งจำเป็นต้องระวังอย่างมากโดยเฉพาะกับบุคคลที่ชอบ



ก้าวทัน IT

ภัยจาก อินเทอร์เน็ตอีเมล

ข้อมูลจาก <http://www.it-guides.com>

สั่งซื้อสินค้าออนไลน์ นอกจากนี้อาจมีข้อมูลเกี่ยวกับรหัสผ่านในการใช้งาน เรื่องใดๆ ก็ตามก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะไม่บอกผ่านทางเว็บหรืออีเมล เพราะง่ายต่อการถูกล้วงข้อมูลได้ (อาจมีอีเมลหรือจดหมายลวงให้ส่ง รายละเอียด ข้อมูลส่วนตัว รวมทั้งหมายเลขบัตรเครดิตและรหัสผ่าน แนะนำให้ติดตั้งโดยตรงไปยังโทรศัพท์ของบริษัทหรือธนาคารนั้นๆ จะปลอดภัยกว่า)

สำหรับระบบคอมพิวเตอร์

เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเปิดระบบ Firewall ใน Windows อัปเดต Windows ให้ทันสมัยอยู่เสมอ นอกจากนี้ก็ยังจำเป็นที่จะต้องติดตั้งโปรแกรมแอนตี้ไวรัสและอัปเดตอย่างสม่ำเสมอด้วย แต่ที่สำคัญมากกว่านั้น คือ ควรศึกษาวิธีการใช้โปรแกรมแอนตี้ไวรัสอย่าง ถูกวิธีด้วยเช่นกัน (สำคัญมากที่สุด)

สำหรับผู้ใช้งานอีเมล

ปัญหาส่วนหนึ่งมักมาจากอีเมลหลอกลวง ที่ปลอมแปลงวิธีการส่งอีเมลในนามของสถาบันการเงินหรือธนาคารต่างๆ รวมทั้ง ปัญหาของไฟล์ที่แนบมาพร้อมกับไวรัส (attached file) การป้องกัน ที่ดีที่สุดคือ การตรวจสอบและสแกนไวรัสก่อนเปิดไฟล์นั้น ถ้าหากไม่แน่ใจแนะนำให้เปิดไฟล์จากบุคคลที่ไม่เคยติดต่อเป็นดีที่สุด



พ็อกเก็ตบุ๊ค "โซคดี"

ถ้าคุณกำลังเป็นโสด โกลัโสด เกือบโสด โดนทำให้โสด หรือแอบโสด พบกับการเตรียมตัวรับความโสดของสาวยุคใหม่ที่ไม่ต้องเศร้า เหงา รัก ฟุ้งซ่าน ฟุ่มเฟือย บ่นอยากตายให้หายโสด อีกต่อไป สาวโสดที่มีค่าอย่างคุณจะได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับความโสดที่ถ่ายทอดจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ซึ่งเธอผ่านประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก และเหตุการณ์ต่างๆ มาได้ สักกระยะ จนเธอสามารถบอกได้เต็มปากว่า "เธอเข้าใจมันแล้วจริงๆ" เธอจะทำให้คุณทราบว่า การเป็นโสดนั้นมันช่างเป็นสุขเหลือเกิน คนโสดไม่ใช่ไม่มีใครเอาเพียงแต่เรายังไม่เจอใคร นำเอาต่างหากละ ทำชีวิตให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ของชีวิต ในวันที่มีความรัก ก็รักให้เป็นสุข ในวันที่เป็นโสดก็อย่างได้ทุกซ์กับสิ่งที่เกิดขึ้น ขอเพียงอยู่ให้เป็นและเล่นให้สนุกเท่านั้นคุณก็โสดอย่างมีความสุขแล้ว

โปสการ์ด โดยศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

พบกับเรื่องราวของหนุ่มสาวผู้บุกเบิก "เมืองปาย" ให้กลายเป็น "นครเมกกะของนักเดินทาง" ที่จะทำให้คุณเข้าใจถึงจิตวิญญาณแห่งความเป็นมนุษย์ที่มีเลือดเนื้อ มีหัวใจ และมีปายอยู่ในชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม ชนิดที่เรียกได้ว่า นักการเมือง นักวิจัย บางหัวข้อหรือนักข่าวบางสำนักคงไม่มีวันเข้าใจหรือเข้าถึง เหตุใดพวกเขาเหล่านั้นจึงตัดสินใจมาใช้ชีวิตและทำธุรกิจอยู่ที่เมืองเล็กๆ แห่งนี้? อะไรคือสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากเมืองปาย? ปายมีดีอย่างไร? ไม่ว่าคุณจะรักปายหรือเบื่อปาย หากคุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะไม่วันปิดหน้าสุดท้ายลงด้วยความว่างเปล่าอย่างแน่นอน



ปฏิทินกิจกรรม

Mae Fah Luang University

May 2010



22-23 พ.ค. 2553

ชั้นทะเบียนนักศึกษาและเข้าหอพักนักศึกษา
อธิการบดีพบผู้ปกครองนักศึกษาใหม่

29 พ.ค. 2553

กิจกรรม "ปลูกป่า"

22 พ.ค. - 4 มิ.ย. 2553

How to Live and Learn in Campus
: Classroom Learning and Activities

30 พ.ค. 2553

กิจกรรม "เดิน - วิ่ง มินิมาราธอน"

<http://www.mfu.ac.th>

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 333 หมู่ 1 ต.ท่าสูด อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทร. 0-5391-6000 แฟกซ์. 0-5391-6034

ที่ปรึกษา:	รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีผู้ก่อตั้ง, รศ.ปรีดีนา ประทีปะเสน ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านพิธีการและกิจการพิเศษ, พล.ต.ต.วรเดช พิสุทธิ์ศักดิ์ ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านมวลชนสัมพันธ์
ที่ปรึกษา:	รศ.ดร.เทอด เทศประทีป อธิการบดี, นางพรทิพย์ ภูติโยธิน รองอธิการบดี, รศ.กัลณกา สานิตธาดา รองอธิการบดี, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน รองอธิการบดี
บรรณาธิการ:	นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์
กองบรรณาธิการ:	นายพนมกร นันติ, นางสาวพรพิสุทธิ์ คิดขำ, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ผู้ช่วยบรรณาธิการ:	นางสาวรณน รวยแสน, นางสาวปนัดดา บันติ, นายจักรพงษ์ วงศ์ใจ, นายภูวติษ ถุงแก้ว, นางสาวกิตติยา วงศ์ใจ, นางสาวกิตติมา คำรัมย์, นางสาววิจิตรา ชมพูรักษา, นางสาวเสริมศิริ สายสูง

ติดตาม รายการสารคดี ตามรอย...แม่ฟ้าหลวง

ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT

ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 17.55 - 17.58 น.

และเชิญรับฟังข่าวสาร สาระนำรัฐ ผ่านทาง รายการรอบรู้ มฟล.

ทางคลื่น FM 95.75 Mhz ทุกวันเสาร์ เวลา 05.50 - 06.00 น.

และคลื่น FM 91.25 Mhz ทุกวันเสาร์ เวลา 10.00 - 12.00 น.

ข้อเสนอแนะ ส่วนประชาสัมพันธ์

โทร. 0-5391-7034, 0-5391-7037

แฟกซ์. 0-5391-7049