

# MFU-MCH *Insight*



สวัสดี  
ปีใหม่  
๒๕๖๗

*Insight*

Highlight

## ★ MFU-MCH Overview 2023

สรุปภาพรวมกิจกรรมของชาว สวศ.มฟล  
ตลอดทั้งปี 2566

## ★ เล่าเรื่องสุขภาพ

- ทานผักและผลไม้ห่างไกลโซหารัด  
- สัญญาณเตือนเสียงหลับใน

## ★ HR Infomation

- วันหยุดชดเชยประจำปี 2567  
- กิจกรรมกีฬาเชียร์  
MFU-MCH Happy Day 2024

## ★ Inspire Within วิถีสุข

10 สิ่งที่เปลี่ยนเรากลับมาเป็นเวอร์ชัน  
ที่ดีที่สุด ในปี 2024

ปีที่ 1 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนธันวาคม 2566

# | สารบัญ 01

เนื้อหา

หน้าที่

## MFU-MCH Insight

01

วิสัยทัศน์  
พันธกิจ  
สมรรถนะหลักขององค์กร  
ค่านิยมองค์กร

## MFU-MCH Overview 2023

02

สรุปภาพรวมกิจกรรมของชาว SWศ.มฟล  
ตลอดทั้งปี 2566

## MFU-MCH in a month

37

## ปฏิทินกิจกรรม

42

## HR Information

43

อัปเดตวันหยุดประจำปี 2567  
กิจกรรมที่ฟ้าสีฮาเฮ MFU-MCH Happy Day 2024

## | สารบัญ 02

### เนื้อหา

### หน้าที่

#### แนะนำบริการทางการแพทย์

45

ตารางแพทย์ประจำเดือนธันวาคม 2566 (SMC)  
วัคซีนเสริมสร้างสร้างเกราะภูมิคุ้มกัน

#### เล่าเรื่องสุขภาพ

47

ทานผักและผลไม้ห่างไกลโซ้หวัด  
สัญญาณเตือนเสียงกลับใจ

#### MFU-MCH Inspire Within

49

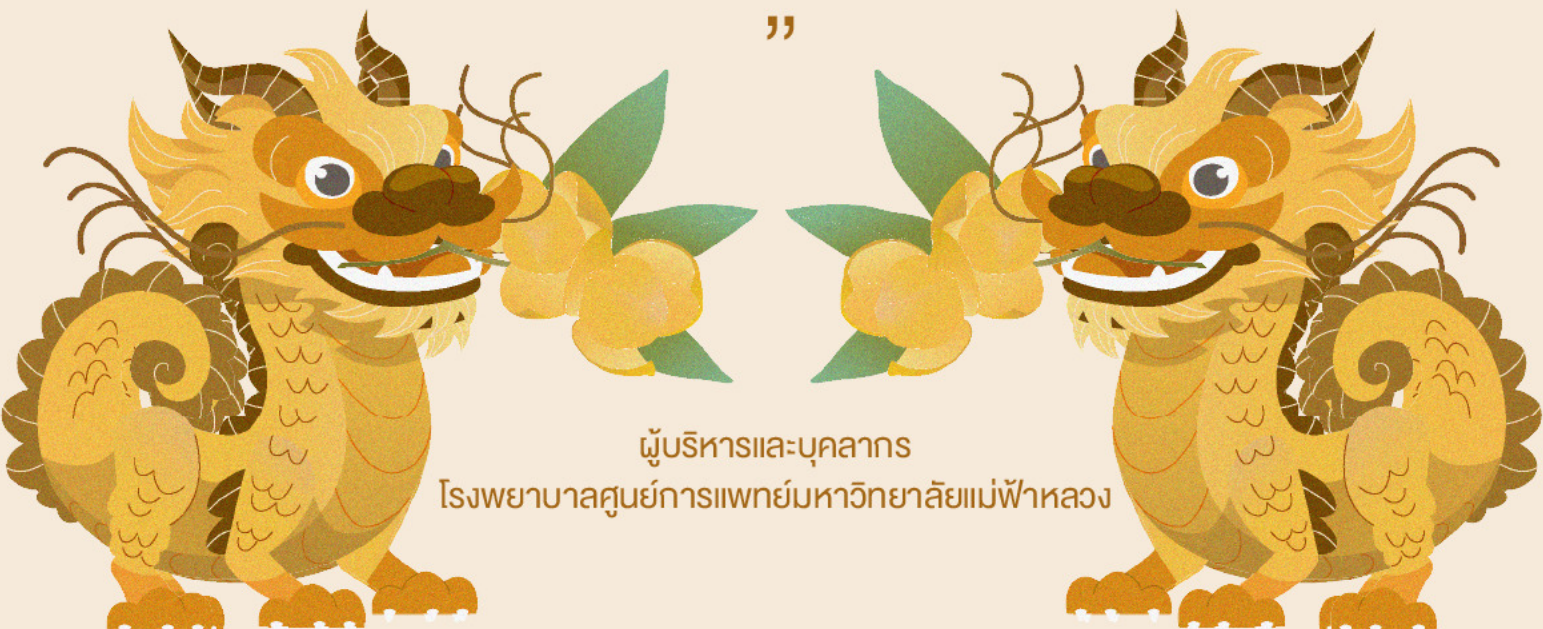
10 สิ่งที่เปลี่ยนเราคนเดิม เป็นเวอร์ชันที่ดีขึ้น  
ในปี 2024

# สวัสดี ปีใหม่ ๒๕๖๕

“

ในศกวารดีที่ขึ้นปีใหม่  
ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย  
โปรดดลบันดาลให้ท่าน  
และครอบครัว ประสบแต่ความสุข  
ความเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย  
และสัมฤทธิผล ในสิ่งอันพึง  
ปรารถนาทุกประการ

”



ผู้บริหารและบุคลากร  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



## โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง Mae Fah Luang University Medical Center Hospital

### วิสัยทัศน์

“สถาบันการแพทย์ชั้นนำ แห่งอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง”

### พันธกิจ

1. ให้บริการทางการแพทย์แบบองค์รวม ด้วยคุณภาพและคุณธรรม
2. ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษา การวิจัย และพัฒนาทางการแพทย์
3. ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

### สมรรถนะหลักขององค์กร

1. ความสามารถในการให้บริการแบบองค์รวม (Holistic Care)
2. ความสามารถในการบูรณาการและใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย
3. ความสามารถในการสร้างเครือข่าย (Network) ทั้งในและนอกประเทศ
4. ความสามารถในการสร้างนวัตกรรม

### ค่านิยมองค์กร

- |          |                    |            |
|----------|--------------------|------------|
| <b>M</b> | <b>Mastery</b>     | เชี่ยวชาญ  |
| <b>C</b> | <b>Creativity</b>  | สร้างสรรค์ |
| <b>H</b> | <b>Hospitality</b> | เอื้ออาทร  |



# MFU-MCH OVERVIEW 2023



ก.พ.



ม.ค.



มี.ค.

สรุปภาพรวมกิจกรรม  
ของชาว รพศ.มฟล  
ตลอดทั้งปี 2566



พ.ย.



ธ.ค.



เม.ย.



“โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
ได้รับการรับรองกระบวนการคุณภาพ  
ตามมาตรฐานโรงพยาบาลและบริการสุขภาพ วันที่ 5  
สิงหาคมที่ 14 มิถุนายน 2566 - 13 มิถุนายน 2569”

มิ.ย.



ต.ค.



ก.ค.

**ม.ค.  
2566**

### 11 ม.ค.

#### กิจกรรมแถลงข่าว

“ความสำเร็จของ รพศ.มฟล ในการผ่าตัดกระดูกสันหลังแผลเล็ก ผ่านกล้องที่มีความแม่นยำ และปลอดภัยสูงสุดด้วยเทคโนโลยี นำวิถี O-Arm Navigation”



01

### 12 ม.ค.

#### กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ

รพศ.มฟล ได้สนับสนุนอาหารกลางวัน เครื่องดื่ม ขนมหวาน อุปกรณ์กีฬา และเครื่องเขียน แก่เด็กนักเรียนรร.ธารทิพย์ เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ร่วมกับสำนักวิชาแพทยศาสตร์ มฟล และสำนักวิชาทันตแพทยศาสตร์ มฟล



02

### 13 ม.ค.

#### กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ

งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ร่วมกับงานประชาสัมพันธ์ ได้จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ณ หน่วยตรวจรักษาเด็กป่วย



03

ม.ค.  
2566

11-13 ม.ค.

**เข้าร่วมกิจกรรม  
3P Safety Tech  
Hackathon Camp 2566**

ทีมเครื่องมือแพทย์ SWศ.มฟล  
ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
"3P Safety Tech Hackathon Camp  
พ.ศ. 2566" ณ ห้องดอนเมือง 1-2  
โรงแรมมารี ดอนเมือง  
กรุงเทพมหานคร



04

20 ม.ค.

**ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน**

คณะแพทยศาสตร์ SW. ม.พะเยา  
ได้มาศึกษาดูงานด้านจิตเวช  
ณ SWศ.มฟล



05

25 ม.ค.

**ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน**

School of Nursing & Midwifery  
, Deakin University ออสเตรเลีย  
ได้มาศึกษาดูงานบริการสุขภาพ  
ด้าน Tertiary Health Care  
ตามโครงการอบรม Nursing and  
Health in Thailand : Broadening  
Perspective of Australian and  
Global Health



06

27 ม.ค.

**ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน**

School of Nursing & Midwifery  
, Deakin University ออสเตรเลีย  
ได้มาศึกษาดูงานบริการสุขภาพ  
ด้าน Tertiary Health Care  
ตามโครงการอบรม Nursing and  
Health in Thailand : Broadening  
Perspective of Australian and  
Global Health



07

ก.พ.  
2566

01 ก.พ.

ออกหน่วยบริการ  
ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม  
รพ.สต.ท่าสุด

ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของ  
รพศ.มพล ณ รพ.สต.ท่าสุด  
อ.เมือง จ.เชียงราย



08

08 ก.พ.

ออกหน่วยบริการ  
ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม  
รพ.สต.แม่ข้าวต้ม

ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของ  
รพศ.มพล ณ รพ.สต.แม่ข้าวต้ม  
อ.เมือง จ.เชียงราย



09

08 ก.พ.

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

คณะนักธุรกิจจากหอการค้า จ.ภูเก็ต  
ได้มาศึกษาดูงานเพื่อพัฒนาและ  
ต่อยอดงานด้าน Medical and  
Wellness ณ รพศ.มพว



10

09 ก.พ.

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

อาจารย์ และนักศึกษาจาก Oregon  
Health & Science University  
ได้มาศึกษาดูงานตามโครงการ  
"Cross Border Health Program  
2023"



11

ก.พ.  
2566

14 ก.พ.

เปิดตัวบริการ  
MFU-MCH Connect

ระบบบริการทางการแพทย์ออนไลน์  
ที่ช่วยให้เข้าถึงบริการ รพศ.มฟล  
ได้ง่ายๆแค่แอปไลน์ @mfumch



12

16 ก.พ.

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

โรงพยาบาลอุดรดิตต์  
ได้มาศึกษาดูงานด้านระบบ  
บริหารจัดการเครื่องมือแพทย์



13

21 ก.พ.

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

คณะผู้บริหารและบุคลากร รพ.แม่จัน  
ได้มาศึกษาดูงานด้านบริหารจัดการ  
โครงสร้างสิ่งแวดลอม งานด้านหน้า  
และงานลูกค้าสัมพันธ์



14

ก.พ.  
2566

## 22 ก.พ.

### ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์และ  
พยาธิวิทยาคลินิก รพ.เชียงราย  
ประชานุเคราะห์ ได้มาศึกษาดูงาน  
ด้านพัฒนาคุณภาพห้องปฏิบัติการ  
และระบบงานพยาธิวิทยา ณ รพศ.มฟล



15

## 22 ก.พ.

### นิเทศงานด้านสาธารณสุข

รพศ.มฟล ให้การต้อนรับสาธารณสุข  
จ.เชียงราย ในการนิเทศงานด้าน  
สาธารณสุข รอบที่ 1 ปีงบประมาณ  
2566



16

**ปี.ค.  
2566**

**8 มี.ค.**

**พิธีเปิดโครงการ 25 ปี มฟล  
“โครงการคัดกรอง  
มะเร็งเต้านม”**

ของรพศ.มฟล เป็นความร่วมมือกัน  
ในพื้นที่เขตรับผิดชอบ 3 ตำบล ได้แก่  
ต.ท่าสุด ต.นางแล ต.แม่ข้าวต้ม



17

**7 มี.ค.**

**ต้อนรับคณะเยี่ยมชมสำรว  
งานเภสัชกรรมโรงพยาบาล  
และระบบยา**

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล  
(ประเทศไทย) ได้มาเยี่ยมชมสำรว  
งานเภสัชกรรมโรงพยาบาล และ  
ระบบยา



18

**9-10 มี.ค.**

**กิจกรรม CSSD  
Quality Improvement  
Program ประจำปี 2566**

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับ  
งานเวชภัณฑ์ปลอดเชื้อ และผู้รับผิดชอบ  
ระบบสนับสนุนกระบวนการทำให้  
ปราศจากเชื้อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  
ทางการแพทย์ในโรงพยาบาลตาม  
มาตรฐาน



19

**11 มี.ค.**

**รับมอบเงินสมทบกองทุน  
ผู้ป่วยยากไร้ รพศ.มฟล**

สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มฟล ได้มอบเงิน  
สมทบกองทุนผู้ป่วยยากไร้ รพศ.มฟล  
เป็นจำนวนเงิน 136,000 บาท โดยการ  
ร่วมสมทบทุนจากบุคลากรทั้งภายใน  
และภายนอกสำนักวิชา เนื่องในโอกาส  
ครบรอบ 24 ปีแห่งการก่อตั้งสำนักวิชา  
ศิลปศาสตร์



20

ปี.ค.  
2566

### 16 มี.ค.

#### รพศ.มฟล ได้รับบริจาค เครื่องอัลตราซาวด์

รพศ.มฟล ได้รับการสนับสนุน  
จากคุณณิรัตน์ พลภักม  
บริจาคเครื่องอัลตราซาวด์  
ชนิดพกพา ยี่ห้อ GE รุ่น VERSANA  
ACTIVE มูลค่า 500,000 บาท



21

### 17 มี.ค.

#### รพศ.มฟล รับใบประกาศนียบัตร สถานพยาบาล ผ่านการรับรอง กระบวนการคุณภาพ ชั้น 2

ในการประชุมวิชาการประจำปี  
HA National Forum ครั้งที่ 23



22

### 21-22 มี.ค.

#### ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

นศ. สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มฟล  
ได้เข้าศึกษาดูงาน ฝ่ายงานต้อนรับ  
ส่วนหน้า ,MFU Family Service ,  
งานการตลาดและประชาสัมพันธ์ ,  
งานทรัพยากรบุคคล ,งานกายภาพ  
บำบัด และหน่วยบริการปฐมภูมิและ  
เวชกรรมสังคม เพื่อให้ นศ.เรียนรู้  
จากสถานที่ประกอบการจริงและ  
นำมาประยุกต์ใช้ในอนาคต ตาม  
วัตถุประสงค์ของรายวิชา English  
for Healthcare Service industry



23

ปี.ค.  
2566

## 24 มี.ค.

### รพศ.มฟล จัดการฝึกอบรม วิชาการเชิงปฏิบัติการ เรื่องการผ่าตัด NOTES Hysterectomy

เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ  
พื้นฐานและประสบการณ์ใน  
การผ่าตัดผ่านกล้องแบบไร้รอย  
แผลภายนอกให้แก่ ศัลยแพทย์  
และการเตรียมความพร้อมสำหรับ  
พยาบาล



24

## 28-29 มี.ค.

### รพศ.มฟล ให้การต้อนรับ คณะผู้เยี่ยมชมสำรวจเพื่อ รับรองกระบวนการ คุณภาพมาตรฐาน โรงพยาบาล และ บริการสุขภาพ

โดย สถาบันรับรองคุณภาพ  
สถานพยาบาล (สสพ.)



25

มี.ค.  
2566

## 30 มี.ค.

### ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

รพศ.มพล ให้การต้อนรับคณะ  
นักเรียนโรงเรียนบริหารชุมชนเชียงราย  
ได้มาศึกษาดูงานด้านโครงการสร้าง  
ฝ่ายการพยาบาลและบทบาทหน้าที่  
ของผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย



26

## 31 มี.ค.

### รพศ.มพล ได้รับบริจาค หน้ากากกรองฝุ่น อนุภาคเล็ก TF98 จำนวน 30,000 ชิ้น

จาก นพ.เขตต์ ศรีประทักษ์  
และ Social giver วิชาชีพเพื่อสังคม



### ธารน้ำใจ สู้ภัยฝุ่น PM 2.5

รพศ.มพล. ได้รับบริจาค หน้ากากกรองอนุภาคเล็ก TF98  
จาก นพ.เขตต์ ศรีประทักษ์ และ Social giver วิชาชีพเพื่อสังคม  
จำนวน 30,000 ชิ้น

27

เม.ย.  
2566

## 07 เม.ย.

สพศ.มพลา  
ได้รับบริจาคหน้ากาก  
ผ้ากรองฝุ่น PM 2.5  
จำนวน 5,000 ชิ้น

จากสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัย  
อัสสัมชัญ



28

## 12 เม.ย.

สพศ.มพลา  
ร่วมสืบสานประเพณี  
ปีใหม่เมือง

ดุษฎีลากรได้ร่วมรดน้ำขอพรแพทย์  
ผู้บริหาร และผู้สูงอายุตาม Ward ต่าง ๆ  
บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น  
สร้างความประทับใจให้แก่ผู้สูงอายุ  
และครอบครัวเป็นอย่างมาก



29

พ.ศ.  
2566

## 02 พ.ค.

### ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

นศ. สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มฟอ  
ได้มาศึกษาดูงานระบบบำบัดน้ำเสีย  
แบบบ่อเติมอากาศ ณ สวศ.มฟอ



30

## 19 พ.ค.

### สวศ.มฟอ จัดการประชุม วิชาการมาตรฐาน การป้องกันและควบคุม การติดเชื้อแบคทีเรีย ที่ดื้อยาปฏิชีวนะ ในสถานพยาบาล

จัดโดยคณะทำงานด้านการป้องกัน  
และควบคุมการติดเชื้อ สวศ.มฟอ



31

พ.ศ.  
2566

## 25-26 พ.ค.

### งานนิติเวช รพศ.มฟล ได้รับการตรวจประเมิน รับรองมาตรฐานทาง วิชาการของห้องปฏิบัติการ

จากคณะอนุกรรมการ รับรองมาตรฐาน  
การปฏิบัติงานทางพยาธิวิทยา และ  
นิติเวชศาสตร์ ราชวิทยาลัยพยาธิ  
แพทย์แห่งประเทศไทย



ปี.ย.  
2566

17 ปี.ย.

**สพศ.มฟล จัดกิจกรรม  
อาสาส่งรักให้น้อง  
MFU-MCH Love  
Ambulance**

ณ โรงเรียนรารทิพย์ ต.ท่าสุด อ.เมือง  
จ.เชียงราย โดยมีกิจกรรมให้ความรู้  
เรื่องสุขอนามัย กิจกรรมสันทนาการ  
มอบของบริจาค และรับประทานอาหาร  
กลางวันร่วมกัน



33

21 ปี.ย.

**สพศ.มฟล  
จัดพิธีมอบหมวก  
และแถบหมวกผู้บริหาร  
ทางการพยาบาล**

จัดโดยฝ่ายการพยาบาล สพศ.มฟล



34

ปี.ย.  
2566

22 มิ.ย.

คณะผู้บริหาร สวศ.มฟล ร่วมแสดงความยินดีกับ พศ.ดร.มัชฌิมา นราดิศร ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดี มฟล ณ สวศ.มฟล



35

23 มิ.ย.

สวศ.มฟล ได้รับการรับรอง กระบวนการคุณภาพตาม มาตรฐานโรงพยาบาล และบริการสุขภาพ ฉบับที่ 5 โดยมีระยะเวลา 3 ปี (วันที่ 14 มิถุนายน 2566 - 13 มิถุนายน 2569)



☎ 053 914 000 no 0 🌐 MFUMedicalCenter 📱 @mfumch 🌐 hospital-medicalcenter.mfu.ac.th

36

26 มิ.ย.

งานนิติเวช สวศ.มฟล ได้รับบริจาคผ้าขนหนู และสบู่เหลวจากผู้มีจิตศรัทธา



☎ 053 914 000 no 0 🌐 MFUMedicalCenter 📱 @mfumch 🌐 hospital-medicalcenter.mfu.ac.th

37

มี.ย.  
2566

6-28 มี.ย.

รพศ.มฟล  
ออกหน่วยตรวจคัดกรอง  
ผู้ป่วยเบาหวาน และ  
ความดันโลหิต

ออกให้บริการเจาะเลือดประจำปี  
แก่ประชาชนในพื้นที่เขตความรับผิดชอบ  
ของ รพศ.มฟล. 3 ตำบล ได้แก่ ต.ท่าสุด  
ต.นางแล ต.แม่ข้าวต้ม



ก.ค.  
2566

04 ก.ค.

ประชุมหารือเรื่องความร่วมมือ  
การใช้ทรัพยากรใช้พื้นที่  
ร่วมกันให้เกิดประโยชน์

ระหว่างคณะผู้บริหาร SW.เชียงราย  
ประจํานครฯ และคณะผู้บริหาร  
SWศ.มฟล ณ SWศ.มฟล



39

14 ก.ค.

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน  
Basic life support (BLS)  
(รุ่นที่ 1)

จัดโดย SWศ.มฟล ร่วมกับ สำนักวิชา  
แพทยศาสตร์ มฟล โดยมีอาสา  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของ  
SWศ.มฟล เป็นผู้เข้าร่วมการอบรม



40

ก.ค.  
2566

17 ก.ค.

รพศ.มฟล จัดนิทรรศการ  
และบรรยายพิเศษ  
“ผ่าตัดแบบวันเดียวกลับ  
และการผ่าตัดแผลเล็ก  
(One Day Surgery: ODS  
& Minimally Invasive  
Surgery: MIS)

ภายในงานมีกิจกรรมตอบคำถามมีรางวัล  
การบรรยายพิเศษและตอบคำถาม



41

21 ก.ค.

สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่ม  
ให้แก่มูลนิธิ รพศ.มฟล  
จำนวน 50 แพ็ค



“ สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่ม  
ให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 50 แพ็ค ”

42

ก.ค.  
2566

21 ก.ค.

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน  
Basic life support (BLS)  
(รุ่นที่ 2)

จัดโดย รพศ.มฟล ร่วมกับ สำนักวิชา  
แพทยศาสตร์ มฟล โดยมีอาสา  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของ  
รพศ.มฟล เป็นผู้เข้าร่วมการอบรม

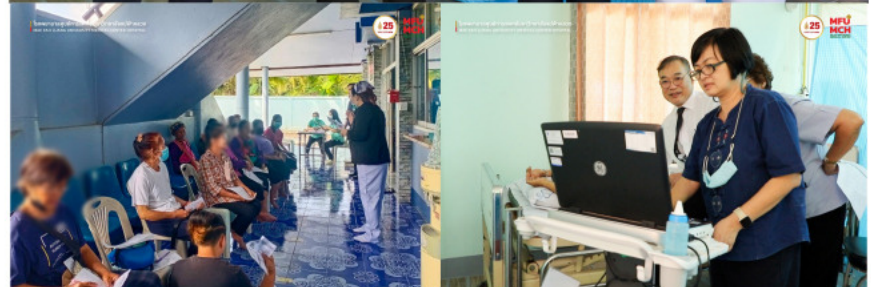


43

26 ก.ค.

รพศ.มฟล ร่วมกับ  
สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มฟล  
ออกหน่วยบริการตรวจ  
คัดกรองมะเร็งเต้านม

ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบ  
ของ รพศ.มฟล ณ รพ.สต.โละป่าห้า  
ต.แม่ข้าวต้ม อ.เมือง จ.เชียงราย



44

ก.ค.  
2566

26 ก.ค.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตพร้อมดื่ม  
ยูเอชที จำนวน 25 ลัง  
19 ขวด

จากบริษัท ดีเอ็มดีแอล จำกัด(มหาชน)  
จำนวน 25 ลัง 19 ขวด เพื่อแจกจ่าย  
ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ของ  
รพศ.มฟล และประชาชนทั่วไป



“ บริษัท ดีเอ็มดีแอล จำกัด(มหาชน)  
บริจาคผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตพร้อมดื่มยูเอชที (ตราดัชมิลล์ กู๊ดดี)  
ให้โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล.  
จำนวน 25 ลัง 19 ขวด ”

45

ส.ค.  
2566

10-11 ส.ค.

รพศ.มฟลได้จัดอบรม  
และซ้อมแผนป้องกัน  
และระงับอัคคีภัย

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม  
ของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ของ  
โรงพยาบาล หากมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น



46

ส.ค.  
2566

## 11 ส.ค.

### สพศ.มพล ออกหน่วยบริการตรวจ คัดกรองมะเร็งปากมดลูก

ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบ  
ของ สพศ.มพล ณ รพ.สต.โสีป่าห้า  
ต.แม่ข้าวต้ม อ.เมือง จ.เชียงราย



47

## 11 ส.ค.

### สพศ.มพล ได้จัดนิทรรศการ และเวทีเสวนา ในกิจกรรม "แม่ยอดเยี่ยม ลูกสุดยอด"

ภายในงานมีบูธให้คำปรึกษาฟรีใน  
หัวข้อที่น่าสนใจ เช่น การอยู่ไฟหลังคลอด  
ด้วยการแพทย์แผนไทย, มุมเล่านิทาน,  
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, อาหาร  
และโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์  
และเด็กปฐมวัย และอื่นๆอีกมากมาย



48

ส.ค.  
2566

## 15 ส.ค.

รพศ.มฟล ให้การต้อนรับ คณะผู้แทนสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ร่วมกับ ทีมนวัตกรรมจากสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ในการเข้าเยี่ยมชมการพัฒนาลงนาม นวัตกรรม "การพัฒนาระบบตรวจสอบและติดตามอุณหภูมิและความชื้นตู้เย็น และเวชภัณฑ์ ผ่านระบบ SMART CENTRAL MONITOR"



49

## 17 ส.ค.

รพศ.มฟล ได้มอบน้ำดื่ม ที่ได้รับการสนับสนุนจาก "สิงห์อาสา" เพื่อบริการ ประชาชนและผู้รับบริการ ที่มาใช้บริการที่โรงพยาบาล



50

## 28 ส.ค.

รพศ.มฟล ร่วมออกบูธ กิจกรรมพบปะหารือข้อราชการ สภากาแฟ จังหวัดเชียงราย ครั้งที่ 11/2566 โดยมีบริการตรวจวัดความดันโลหิต และกิจกรรมแนะนำบริการทางการแพทย์ของ รพศ.มฟล ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



51

ส.ค.  
2566

## 29 ส.ค.

รพศ.มฟล ได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรในการสร้างนวัตกรรมและการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อระบบบริการสุขภาพที่ก้าวหน้าด้วยกรอบความคิดที่กว้างไกล

เพื่อปฏิบัติการสร้างสรรค์ผลงาน Innovation/CQI ของหน่วยงานต่าง ๆ ภายใน รพศ.มฟล โดย ทีมวิทยากรให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดประสิทธิผลตามที่มุ่งหวังในการดำเนินโครงการ



52

## 30 ส.ค.

สิงห์อาสา ร่วมกับ สิงห์ปาร์ค จ.เชียงราย สนับสนุนน้ำดื่ม อาหารว่าง และ กังตัมน้ำไฟฟ้า ขนาด 11 ลิตร ให้แก่มูลนิธิ รพศ.มฟล

เพื่อบริการให้กับผู้มารับบริการของโรงพยาบาล



53

## 30 ส.ค.

รพศ.มฟล ร่วมกับ สำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

ได้ดำเนินโครงการบริการวิชาการ โดยโครงการคัดกรองมะเร็งเต้านมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และขยายขอบเขตการบริการไปยังพื้นที่ห่างไกล



54

ก.ย.  
2566

## 22 ก.ย.

ผู้บริหารและบุคลากร สวศ.มฟล ได้ร่วมพิธีวางพวงมาลา ถวายสักการะเนื่องในวันมหิดล ประจำปี 2566 ณ สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มฟล



55

## 22 ก.ย.

สวศ.มฟล และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ มฟล ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย และ สว.เชียงรายประชาชนุเคราะห์ ออกหน่วยรับบริจาคโลหิต เพื่อบริการให้กับผู้มารับบริการของโรงพยาบาล



56

## 25 ก.ย.

สวศ.มฟล ให้การต้อนรับคุณประเสริฐ พุงกุमार รองประธานอาวุโส เครือเจริญโภคภัณฑ์ และอดีตกรรมการสภา มฟล



57

ก.ย.  
2566

26 ก.ย.

รพศ.มฟล ได้จัดโครงการ  
วันแห่งความปลอดภัย  
และสร้างเสริมคุณภาพ  
(3P safety & Enhance  
quality)

เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายการ  
ดำเนินงานพัฒนาคุณภาพ และสื่อสาร  
ผลลัพธ์ของการดำเนินงานคุณภาพ  
ของโรงพยาบาล



58

29 ก.ย.

รพศ.มฟล ได้จัดกิจกรรม  
วันหัวใจโลก 2023  
“SAFE HEART SAVE LIFE”

ภายในงานมีกิจกรรม Q&A ตอบคำถาม  
ของหัวใจ, กิจกรรมสาธิตการประกอบ  
อาหาร เมมูซูใจ โดยนักโภชนาการ ,บูธ  
ประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและ  
หลอดเลือด และมีเวิร์คช็อปการ  
ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหัวใจ



59

ต.ค.  
2566

10 ต.ค.

สพศ.มฟล ได้เข้าหารือ  
ร่วมกับ กลุ่มงานนิติเวช  
รพ.เชียงรายประชานุเคราะห์  
และ สภ.บ้านดู่

เพื่อเปิดให้บริการชันสูตรพลิกศพ  
แก่ประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ  
3 ตำบล ได้แก่ ต.นางแล ต.ท่าสุด  
และ ต.แม่ข้าวต้ม ณ สภ.บ้านดู่  
ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย



60

11 ต.ค.

สพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
เงินจำนวน 3,000 บาท  
ให้แก่งานนิติเวช สพศ.มฟล

เพื่อสนับสนุนการซื้อโลงศพเพื่อศพ  
ผู้ยากไร้ บริจาคโดยงานการเงิน บัณฑิต  
และจบประมาณ



61

17 ต.ค.

มฟล ให้การต้อนรับ  
กรมการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก

พร้อมคณะผู้บริหาร เข้ารับฟังบรรยาย  
การดำเนินการด้านการแพทย์และสุขภาพ  
ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
จากหน่วยงานดังนี้

1. ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
2. โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
3. สถาบันการแพทย์แผนไทย – จีน  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
4. ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร  
แห่งภาคเหนือและภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง
5. ศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



62

ต.ค.  
2566

25 ต.ค.

สพศ.มพล ต้อนรับ  
คณะศึกษาดูงาน

คณะนักเรียนและอาจารย์ ห้องเรียน  
พิเศษจาก รร.จักรคำคณาทร จ.ลำพูน



63

25 ต.ค.

มพล ได้ดำเนินโครงการ  
คัดกรองมะเร็งเต้านม  
และมะเร็งปากมดลูก

เพื่อคัดกรองและดำเนินการรักษา  
ให้ทันท่วงที ซึ่งเป็นการบริการชุมชน  
ตามนโยบายของมหาวิทยาลัย  
นำโดยโดย สำนักวิชาแพทยศาสตร์  
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์  
และ สพศ.มพล ณ สถานีอนามัย  
เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา  
นวมินทร์ราชินี อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย



64

ต.ค.  
2566

24-28 ต.ค.

รพศ.มฟล ได้ร่วมออกบูธ  
ภายในกิจกรรมนิทรรศการ  
เฉลิมพระเกียรติ โครงการ  
แสงนำใจไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาด  
ครั้งที่ 9 เฉลิมพระเกียรติ  
จังหวัดเชียงราย

ณ ชั้น G ลาน Central Chiangrai Art  
Gallery ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเชียงราย



65

30 ต.ค.

รพศ.มฟล ได้ร่วมออกบูธ  
ในพิธีเปิดโครงการขับเคลื่อน  
'เชียงรายเมืองสุขภาพ  
(Chiang Rai Wellness City)



66

30 ต.ค.

รพศ.มฟล ได้ให้การต้อนรับ  
พายุเยี่ยมชมหน่วยงาน  
แก่ผู้เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการ  
ขับเคลื่อน "เชียงรายเมือง  
แห่งสุขภาพ (Chiang Rai  
Wellness City)



67

ต.ค.  
2566

31 ต.ค.

**รพศ.มฟล ต้อนรับ  
คณะศึกษาดูงาน**

จากมูลนิธิรักประเทศไทย ได้เข้าเยี่ยมชม  
ศูนย์รังสีวิทยา ในการฟังบรรยาย  
การให้คำแนะนำ และประสบการณ์  
การใช้เครื่อง Portable X-ray



68

พ.ย.  
2566

07 พ.ย.

**รพศ.มฟล ร่วมกับ  
มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ  
จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง  
ความร่วมมือทางการแพทย์  
(MOU)**

เพื่อร่วมมือกันในการรักษาพยาบาลเด็ก  
ซึ่งเป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ตั้งแต่  
แรกเกิด ในพื้นที่จังหวัดภาคเหนือตอนบน  
และพื้นที่อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง



69

พ.ย.  
2566

10 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
เสื้อกั๊กสะท้อนแสง  
จำนวน 3 ตัว  
มูลค่า 1,500 บาท

จากร้านแม่ข้าวต้มหลวงศิลป์ ให้แก่  
งานนิติเวช สำหรับใช้ในการตรวจ  
สถานที่เกิดเหตุ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ  
และช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืน



70

13 พ.ย.

รพศ.มฟล มอบโลงศพ  
เสื้อผ้า ผ้าดิบสำหรับห่อศพ  
และสิ่งของอุปโภค-บริโภค  
อื่น ๆ

ซึ่งได้รับการบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา  
ให้แก่ผู้ยากไร้เพื่อนำไปประกอบพิธีกรรม  
ทางศาสนาต่อไป โดยมีงานนิติเวช  
เป็นตัวเป็นมอบ



71

14 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้จัดส่งผลงาน  
เข้าร่วม งานมหกรรมคุณภาพ  
เครือข่าย HACC:CRH  
ดำเนินการโดยเครือข่ายคุณภาพ  
HACC:CRH ร่วมกับ  
รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์

และในช่วงสุดท้ายของกิจกรรม  
ผลงาน MCH-Speak ได้รับคัดเลือก  
เป็นผลงานคุณภาพดีเด่น ณ ห้องประชุม  
เสม พรังพวงแก้ว ชั้น 4 ตึกโภชนาการ  
รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์



72

พ.ย.  
2566

15 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
น้ำดื่มจำนวน 1,400 แฝ็ค

จากบริษัท ฟาจีบ จำกัด (มหาชน) และคุณสุดาทิพย์ บรรจง เจ้าพนักงานบริการขายต่างประเทศ ตัวแทนผู้ส่งมอบได้รับบริจาคน้ำดื่มเพิ่มเติมอีก จำนวน 100 แฝ็ค เพื่อให้ สว. นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป



73

18 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้ออกบูธ  
ประชาสัมพันธ์บริการ  
ของ รพ. ในงานกิจกรรม  
MFU RUN

ร่วมกับศูนย์การแพทย์ มฟล ณ ศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



74

22 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
ลงศพและเครื่องสำอาง

จากบุคลากรภายในหน่วยงาน  
ของโรงพยาบาล



75

พ.ย.  
2566

24 พ.ย.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
เสื้อกั๊กสะท้อนแสง  
จำนวน 3 ตัว  
มูลค่า 1,500 บาท

จากร้านนางแลปราสาททอง ให้แก่  
งานนิติเวช สำหรับใช้ในการตรวจ  
สถานที่เกิดเหตุ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ  
และช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืน



76

27 พ.ย.

รพศ.มฟล .ให้การต้อนรับ  
คณะผู้แทนจากกรมพัฒนา  
พลังงานทดแทนและอนุรักษ์  
พลังงาน

ได้เข้าเยี่ยมชมอาคาร รพศ.มฟล  
พร้อมตรวจวัดการใช้พลังงาน  
และเก็บข้อมูลการใช้ไฟฟ้าของอาคาร



77

29 พ.ย.  
- 3 ธ.ค.

รพศ.มฟล . ร่วมกับ  
ศูนย์การแพทย์ มฟล  
ออกบูธงาน Farm Festival  
on The Hill 2023

เพื่อประชาสัมพันธ์บริการของ รพ.  
ณ สิงห์ปาร์คเชียงราย ต.แม่กรณ์  
อ.เมือง จ.เชียงราย



78

พ.ย.  
2566

## 29 พ.ย.

### รพศ.มฟล ได้ร่วมออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ในโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สิงห์อาสา

ให้บริการตรวจคัดกรองโรคให้กับนักเรียนและประชาชนในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีทีมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมบ้านคนไข้ที่เดินทางลำบาก เพื่อให้คนไข้ได้รับการตรวจทางการแพทย์อย่างทั่วถึง ณ โรงเรียนบ้านทุ่งพร้าว ต.วาริช อ.แม่สรวย จ.เชียงราย



79

## 30 พ.ย.

### รพศ.มฟล ได้จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสครบรอบ 5 ปี

มฟล ได้จัดตั้ง รพศ.มฟล ขึ้นเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2561 และได้เปิดให้บริการ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561 เป็นต้นมา



80

ร.ค.  
2566

07 ร.ค.

รพศ.มฟล. ให้การต้อนรับ  
สำนักวิทยบริการ  
และเทคโนโลยีสารสนเทศ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ได้เข้าศึกษาดูงานด้านการบริหาร  
จัดการระบบเครือข่าย และห้องแม่ข่าย  
คอมพิวเตอร์ (Data Center)  
ณ รพศ.มฟล



81

08 ร.ค.

รพศ.มฟล  
ได้ให้การต้อนรับ  
Osnabrück University

ที่ได้มาทำความร่วมมือทางวิชาการ  
กับ สำนักวิชาแพทยบูรณาการ มฟล  
และพหุเชี่ยวชาญงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
คลินิกการแพทยบูรณาการ  
และหน่วยงานภายในโรงพยาบาล



82

12 ร.ค.

มฟล รับมอบเงินบริจาค  
จำนวน 150,000 บาท

โดยคุณเทียน ต๊ะต่องใจ และ  
ร.ต.อ.เอนก ต๊ะต่องใจ เป็นผู้แทน  
ส่งมอบเงินบริจาคของคุณสุเทียน  
ต๊ะต่องใจ ตามความประสงค์ของ  
ผู้ถวายเงิน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน  
ของ มฟล และ รพศ.มฟล



83

ร.ค.  
2566

13 ร.ค.

รพศ.มฟล ได้รับบริจาค  
ผ้าดิบขาวม้วนใหญ่ 3 ม้วน  
และเงินสดจำนวน 2,000 บาท

จากคุณปรีชา - คุณอรณิชา ทองคำเอี่ยม  
พร้อมครอบครัว และคุณเจตณภัทร์ เดมาริน  
พร้อมครอบครัว ให้แก่งานนี้พิเศษ รพศ.มฟล



84

08 ร.ค.

รพศ.มฟล ได้รับการสนับสนุน  
น้ำดื่มสิงห์ จำนวน 300 แพนช์  
พร้อมอาหารว่างและ  
เครื่องดื่ม จากสิงห์อาสา

เพื่อบริการให้กับผู้มารับบริการ  
ณ จุดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
ของมูลนิธิ รพศ.มฟล



85

12 ร.ค.

มฟล รับมอบเงินบริจาค  
จำนวน 150,000 บาท

โดยคุณเทียน ต๊ะต้องใจ และ  
ร.ต.อ.เอก ต๊ะต้องใจ เป็นผู้แทน  
ส่งมอบเงินบริจาคของคุณสุเทียน  
ต๊ะต้องใจ ตามความประสงค์ของ  
ผู้ถวายชน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน  
ของ มฟล และ รพศ.มฟล



86

ร.ค.  
2566

20 ร.ค.

**รพศ.มฟล ต้อนรับคณะ  
ศึกษาดูงาน**

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร  
แห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคสุมาตรา  
จัดการหารือแนวทางความร่วมมือ  
ทางวิชาการระหว่าง Miskawaan Health  
Group 981 Health Technology Group  
และ Chivitr Wellness Retreat  
ณ ห้องประชุมประจวบ กิรมย์ภักดี ชั้น 6  
รพศ.มฟล



87

21 ร.ค.

**รพศ.มฟล ได้จัดกิจกรรม  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒน  
งานสู่ความเป็นเลิศด้าน  
การบริการ รพศ.มฟล**

ภายในงานมีพิธีมอบประกาศนียบัตร  
หน่วยงานที่มีอัตราการร้องเรียนเป็นศูนย์  
ประจำปี 2566 ในช่วงท้ายของกิจกรรม  
มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวคิด  
กระบวนการบริหารจัดการ เรื่องร้องเรียน  
โดยตัวแทนของหน่วยงานที่มีอัตรา  
การถูกร้องเรียนลดลงสูงสุดของ  
แต่ละฝ่าย



88

# MFU - MCH in a month

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มร.ชร. ได้เข้าศึกษา  
งานด้านการบริหารจัดการระบบเครือข่าย ณ รพศ.มฟล.



7 ธันวาคม 2566 สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย นำโดย ผศ.ดร.จรัส กลิ่นหนู รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้เข้าศึกษาดูงานด้านการบริหารจัดการระบบเครือข่าย และห้องแม่ข่ายคอมพิวเตอร์ (Data Center) ณ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล. โดยมี ว่าที่ร้อยตรี กัปตัน สุขชญาพันธ์ หัวหน้างานเทคโนโลยีสารสนเทศ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับ และพาชมสถานที่

## Osnabrück University ได้มาเยี่ยมชมงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู และ คลินิกการแพทย์บูรณาการ ณ รพศ.มฟล.

8 ธันวาคม 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล. ได้ให้การต้อนรับ Dr.Nikolaus Ballenberger และ Dr. Dirk Möller จาก Osnabrück University ที่ได้มาทำความร่วมมือทางวิชาการ กับ สำนักวิชา แพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี อ.ดร.ชาครีย์ วัฒนศิริ ผู้ช่วยคณบดีสำนักวิชาแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับ และพาเยี่ยมชมงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู คลินิกการแพทย์บูรณาการ และหน่วยงานภายในโรงพยาบาล



## มฟล. รัชมอบเงินบริจาค จำนวน 150,000 บาท



12 ธันวาคม 2566 รศ.ชุชนะ รุ่งปัจฉิม รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ มฟล. และ ศ.นพ.อภิรักษ์ ช่วงสุวนิช รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล. รัชมอบเงินบริจาค จำนวน 150,000 บาท โดยคุณเทียน ต๊ะต้องใจ และร้อยตำรวจเอก เอนก ต๊ะต้องใจ เป็นผู้แทนส่งมอบเงินบริจาคของคุณสุเทียน ต๊ะต้องใจ ตามความประสงค์ของผู้วายชน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สำนักงานบริหารศูนย์การแพทย์ ชั้น 2 อาคารศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่มและอาหารว่าง ให้แก่มูลนิธิ รพศ.มฟล.



สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่มสิงห์ จำนวน 300 แฝด พร้อมเครื่องดื่มและอาหารว่าง ให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อบริการให้กับผู้มารับบริการ จุดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่มของมูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## งานนิติเวช รพศ.มฟล. เป็นตัวแทนรับมอบสิ่งของบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา



คุณปรีชา - คุณอรณิชา ทองคำเอี่ยม พร้อมครอบครัว และคุณเจตณภัทร์ เดมาริน พร้อมครอบครัว ได้บริจาคผ้าดิบขาวม้วนใหญ่ 3 ม้วน และเงินสดจำนวน 2,000 บาท ให้แก่งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล. โดยมี ตัวแทนบุคลากรของงานนิติเวชเป็นผู้รับมอบของบริจาค



คุณสิริมนต์ ภาแก้ว หัวหน้างานพัสดุ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้บริจาคโลงศพ ให้แก่งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อนำไปส่งต่อให้แก่ผู้ยากไร้ และนำไปใช้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต่อไป

ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงจัดการหารือแนวทางความร่วมมือทางวิชาการ ระหว่าง Miskawaan Health Group 981 Health Technology Group และ Chivitr Wellness Retreat ณ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล.



20 ธันวาคม 2566 ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงจัดการหารือแนวทางความร่วมมือทางวิชาการ ระหว่าง Miskawaan Health Group 981 Health Technology Group และ Chivitr Wellness Retreat ณ ห้องประชุมประจวบภิรมย์ภักดี ชั้น 6 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี ศาสตราจารย์คลินิก นพ.อภิรักษ์ ช่วงสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ เจริญทรัพย์ รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พันตำรวจโทหญิงบุญทิวา บุญยืน รองผู้อำนวยการศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และ อาจารย์ ดร.พญ.สุลลภาน้อยประเสริฐ รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย ให้การต้อนรับ อีกทั้ง ได้เข้าเยี่ยมชมโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และอาคารศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งอยู่ระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง

## กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนางานสู่ความเป็นเลิศด้านการบริการ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



21 ธันวาคม 2566 คณะกรรมการจัดการเรื่องร้องเรียนและยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนางานสู่ความเป็นเลิศด้านการบริการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (ระบบบริหารจัดการเรื่องร้องเรียน) โดยมี คุณวิลาศินี เขื่อนแก้ว หัวหน้างานพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นผู้กล่าวรายงานที่มาของกิจกรรม และ ศ.คลินิก พลตรี นพ.อภิชัย สีละสิริ รักษาการแทนรองผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนาคุณภาพและบริการทางการแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานกล่าวเปิดงาน ภายในงานมีพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่หน่วยงานที่ได้รับรางวัล ได้แก่

### หน่วยงานที่มีอัตราการร้องเรียนเป็นศูนย์ ประจำปี 2566

#### ฝ่ายการแพทย์

- งานนิติเวช
- ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจ และหลอดเลือด

#### ฝ่ายการพยาบาล

- งานการพยาบาลและผู้ป่วยหัวใจและหลอดเลือด
- งานพยาบาลวิสัญญี

#### ฝ่ายบริหาร

- งานพัสดุ
- งานสนับสนุนการบริการ
- งานพัฒนาคุณภาพองค์กร

### หน่วยงานที่มีอัตราการถูกร้องเรียนลดลงเปรียบเทียบกับจำนวนเรื่องร้องเรียน ระหว่างปีงบประมาณ 2565 และระหว่างปีงบประมาณ 2566

#### ฝ่ายการแพทย์

- งานรังสีวิทยา
- งานกายภาพบำบัด
- งานส่งเสริมสุขภาพชุมชน

#### ฝ่ายการพยาบาล

- งานการพยาบาลผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน
- งานการพยาบาลผ่าตัด
- งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก

#### ฝ่ายบริหาร

- งานประชาสัมพันธ์และการตลาด
- งานบริหารทั่วไป

ในช่วงท้ายของกิจกรรมมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวคิดกระบวนการบริหารจัดการ เรื่องร้องเรียน โดยตัวแทนของหน่วยงานที่มีอัตราการถูกร้องเรียนลดลงสูงสุดของแต่ละฝ่าย และสรุปการดำเนินการของคณะกรรมการจัดการเรื่องร้องเรียนฯ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์อานนท์ จำลองกุล ประธานคณะกรรมการจัดการเรื่องร้องเรียนและยุติธรรมเชิงสมานฉันท์

# ปฏิทินกิจกรรม เดือนมกราคม 2567

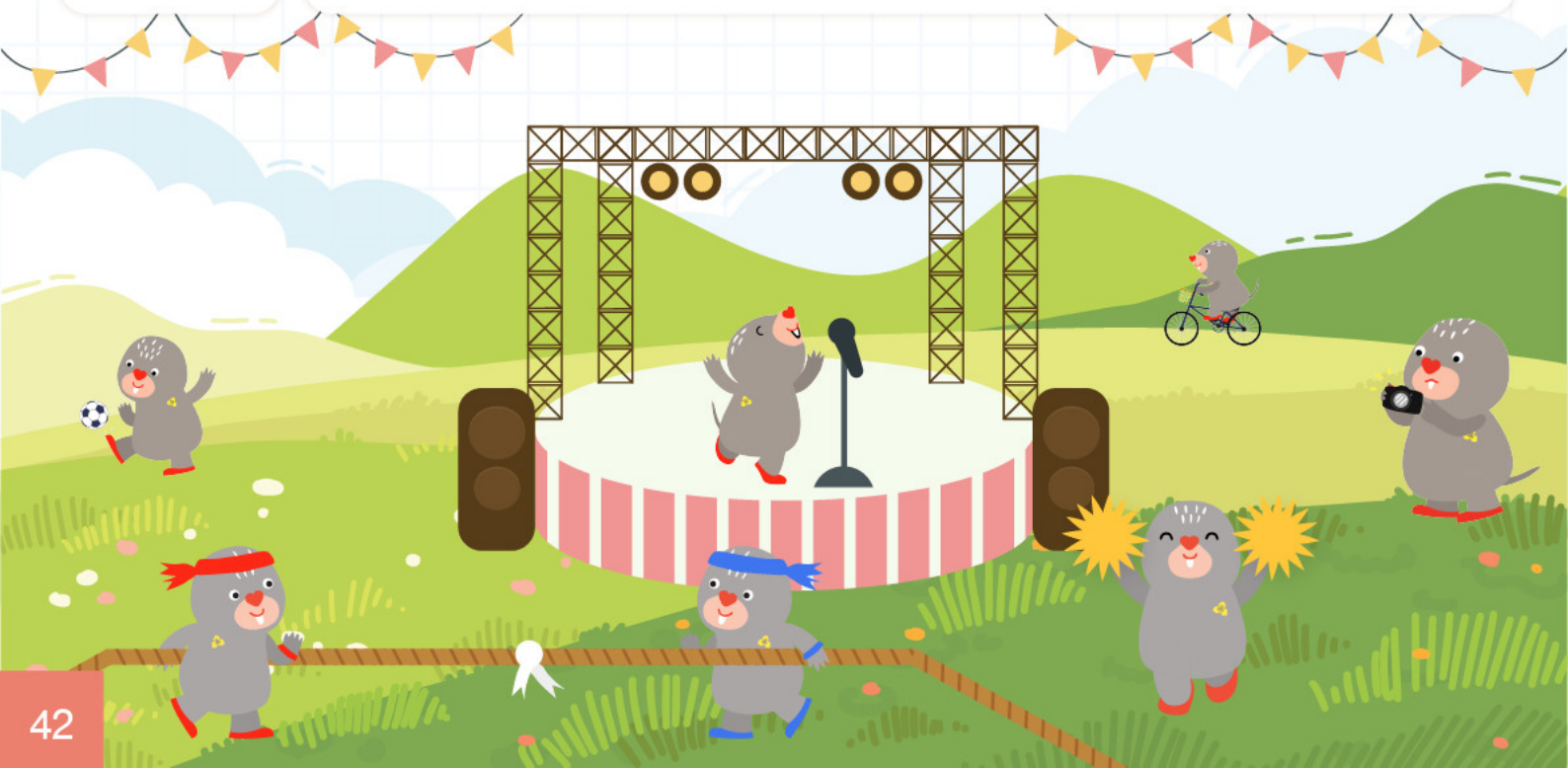
WED

17  
ม.ค.

## MFU-MCH Happy Day

กิจกรรมกีฬาสร้างสุข การรับประทานอาหารร่วมกัน และร่วมสนุกกับการชมประกวดร้องเพลง ประกวดเครื่องแต่งกายในธีม “เราจะรวย (ทำดีมาทั้งปี ขอเป็นเศรษฐีสักครั้ง)” พร้อมลุ้นรางวัลมากมายในงาน

- กิจกรรมกีฬาฮาเฮ  
เวลา 14.30 - 17.30 น.
- รับประทานอาหารร่วมกัน กิจกรรมประกวดร้องเพลง และประกวดเครื่องแต่งกาย  
ในธีม “เราจะรวย (ทำดีมาทั้งปี ขอเป็นเศรษฐีสักครั้ง)”  
เวลา 18.00 - 21.00 น.



# HR Information



โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL

Update ล่าสุด 22 ส.ค. 2566

## วันหยุดและวันหยุดชดเชย

ประจำปี พุทธศักราช 2567

### มกราคม

**1** **จันทร์**  
วันขึ้นปีใหม่

### กุมภาพันธ์

**24** **เสาร์**  
วันมาฆบูชา

**26** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชยวันมาฆบูชา

### มีนาคม

**6** **เสาร์**  
วันจักรี

**8** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชยวันจักรี

**13** **เสาร์**  
วันสงกรานต์

**14** **อาทิตย์**  
วันสงกรานต์

**15** **จันทร์**  
วันสงกรานต์

**16** **อังคาร**  
วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์

### พฤษภาคม

**4** **เสาร์**  
วันฉัตรมงคล

**6** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล

**10** **ศุกร์**  
วันพืชมงคล

**22** **พุธ**  
วันวิสาขบูชา

### มิถุนายน

**3** **จันทร์**  
วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าฯ  
พระบรมราชินี

### กรกฎาคม

**20** **เสาร์**  
วันอาสาฬหบูชา

**21** **อาทิตย์**  
วันเข้าพรรษา

**22** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชยวันเข้าพรรษา

**28** **อาทิตย์**  
วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ  
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

**29** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชย  
วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ  
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

### สิงหาคม

**12** **จันทร์**  
วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
สมเด็จพระบรมราชชนนี  
พันปีหลวง  
และวันแม่แห่งชาติ

### ตุลาคม

**13** **อาทิตย์**  
วันนวมินทรมหาราช

**14** **จันทร์**  
วันหยุดชดเชย  
วันนวมินทรมหาราช

**23** **พุธ**  
วันปิยมหาราช

### ธันวาคม

**5** **พฤหัสบดี**  
วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ

**10** **อังคาร**  
วันรัฐธรรมนูญ

**30** **จันทร์**  
วันหยุดเพิ่มเป็นกรณีพิเศษ  
ประจำปี 2567

**31** **อังคาร**  
วันสิ้นปี



# HR Information



## เชิญชวนทุกท่านลงทะเบียน MFU-MCH Happy day

เพื่อรับสิทธิ์ร่วมสนุกกับกิจกรรม  
และลุ้นรับรางวัล

ในวันพุธที่ 17 ม.ค. 67

## 1 ปี มีครั้งเดียว

เวทีงานนี้เป็นของคุณ  
เชิญชวนร่วมประกวดร้องเพลง  
พร้อมหางเครื่อง  
ชิงเงินรางวัลรวม 7,000 บาท  
พบกัน 17 ม.ค. 67 นี้



# แนะนำบริการทางการแพทย์

## ตารางแพทย์ออกตรวจ ประจำเดือนมกราคม 2567 คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic (SMC)

### คลินิกเฉพาะทาง

วัน - เวลา ให้บริการ เวลา 16.00 – 20.00 น.

หมายเหตุ

วันจันทร์    วันอังคาร    วันพุธ    วันพฤหัสบดี    วันศุกร์    **งดออกตรวจ**

- อายุรกรรมทั่วไป  
General Medicine
- อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ  
Endocrinology & Metabolism
- ศัลยกรรมทั่วไป  
General Surgery
- ศัลยกรรมตกแต่ง  
Plastic Surgery
- ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ  
Urological Surgery
- ศัลยกรรมหลอดเลือด  
Vascular Surgery
- ศัลยกรรมกระดูกและข้อ  
Orthopedic surgery
- สูติรีเวช  
OB-GYN
- กุมารเวชกรรม  
Pediatrics
- จิตเวชเด็กและวัยรุ่น  
Child and Adolescent Psychiatry
- เวชศาสตร์ฟื้นฟู  
Rehabilitation
- เวชศาสตร์การเดินทาง  
และท่องเที่ยว (ตรวจสุขภาพ)  
Travel Medicine

ชั้น 14  
14<sup>th</sup> Floor

ชั้น 5  
5<sup>th</sup> Floor

ชั้น 3  
3<sup>rd</sup> Floor

ชั้น 2  
2<sup>nd</sup> Floor

ชั้น 1  
1<sup>st</sup> Floor

- ห้องผ่าตัดพิเศษนอกเวลา  
Operation Theatre

- จักษุ  
Eye
- หู คอ จมูก  
ENT

- การตรวจหัวใจด้วยเครื่อง  
สะท้อนเสียงความถี่สูง  
Echo Cardiogram
- ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดง  
ส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี  
ABI

- ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา  
Special Diagnostic Imaging

คลินิก	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์	หมายเหตุ
อายุรกรรมทั่วไป			●		●	3, 31 ม.ค. 2567
อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ	*งดออกตรวจชั่วคราว*					
ศัลยกรรมทั่วไป	●	●		●		
ศัลยกรรมตกแต่ง	●					
ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ			●	●		
ศัลยกรรมหลอดเลือด					●	12, 26 ม.ค. 2567
ศัลยกรรมกระดูกและข้อ				●		
สูติรีเวช	●				●	5 ม.ค. 2567
กุมารเวชกรรม	●	●		●	●	15, 17, 22 ม.ค. 2567
จิตเวชเด็กและวัยรุ่น	*ออกตรวจเฉพาะวันพุธที่ 10 กับ 31 ม.ค.*					
เวชศาสตร์ฟื้นฟู	*งดออกตรวจชั่วคราว*					
เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว	*งดออกตรวจชั่วคราว*					
ห้องผ่าตัดพิเศษนอกเวลา	●	●	●	●	●	
จักษุ	●	●			●	
หู คอ จมูก			●			
การตรวจหัวใจด้วยเครื่องสะท้อนเสียงความถี่สูง	**ให้บริการตรวจเฉพาะวันอังคารที่ 2 และ 4 ของเดือน**					
ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี ABI	**ให้บริการตรวจเฉพาะวันอังคารที่ 2 และ 4 ของเดือน**					
ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา	●	●	●	●	●	

# แนะนำบริการทางการแพทย์

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL



## เสริมสร้างเกราะ ภูมิคุ้มกัน

ด้วย 4 วัคซีน ป้องกันโรค  
สำหรับผู้ใหญ่ (อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป)



รายการวัคซีน	จำนวนเข็ม	ระยะห่างในการฉีด	ราคาแพ็คเกจ
1 วัคซีนไขหวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ (Influenza vaccine)	1 เข็ม	ปีละ 1 ครั้ง	450.-/ เข็ม
2 วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis A vaccine)	2 เข็ม	เดือนที่ 0, 4 - 6	900.-/ เข็ม
3 วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B vaccine)	3 เข็ม	เดือนที่ 0, 1, 6	320.-/ เข็ม
4 วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก (Tdat)	1 เข็ม	กระตุ้นหลังฉีด ≥10 ปี	850.-/ เข็ม

ตั้งแต่วันที่ 1 ธ.ค. 2566 - 31 ม.ค. 2567 นี้เท่านั้น

### เงื่อนไข

- 1) เข้ารับบริการเฉพาะวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น. เท่านั้น (เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)
- 2) ราคาดังกล่าวรวมค่าบริการโรงพยาบาลเรียบร้อยแล้ว
- 3) ราคาดังกล่าวไม่รวมค่าบริการอื่นๆ กรณีผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังฉีดวัคซีน
- 4) ผู้รับบริการต้องฉีดวัคซีนให้ครบตามจำนวนเข็ม ภายในระยะเวลาที่กำหนด  
กรณีประสงค์เลื่อนการฉีด ต้องไม่เกิน 1 สัปดาห์หลังครบกำหนดวันนัดฉีดวัคซีน
- 5) กรุณานัดหมายล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน ที่หน่วยตรวจสอบสุขภาพ โทร. 053-914232  
โดยนำใบปลิวนี้มาแสดงเพื่อเป็นหลักฐานในการรับสิทธิ ณ หน่วยตรวจสอบสุขภาพ
- 6) โรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

สอบถามเพิ่มเติม ในเวลาทำการ  
จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.

หน่วยตรวจสอบสุขภาพ 0 5391 4232

เล่าเรื่องสุขภาพ

# ทานผักและผลไม้ ห่างไกลไข้หวัด

## 5 ผักที่มีวิตามินซีสูง

 <p><b>1</b> ผักคะน้า วิตามินซี 147 mg/ 100 g</p>	 <p><b>2</b> ใบมะรุม วิตามินซี 141 mg/ 100 g</p>	 <p><b>3</b> ผักปวยเล้ง วิตามินซี 120 mg/ 100 g</p>	 <p><b>4</b> บรอกโคลี วิตามินซี 89.2 mg/ 100 g</p>	 <p><b>5</b> พริกหวาน วิตามินซี 80.4 mg/ 100 g</p>
--	---	--	--	---

## 5 ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

 <p><b>1</b> มะขามป้อม วิตามินซี 276 mg/ 100 g</p>	 <p><b>2</b> ฝรั่ง วิตามินซี 160 mg/ 100 g</p>	 <p><b>3</b> ส้ม วิตามินซี 80.4 mg/ 100 g</p>	 <p><b>4</b> ลิ้นจี่ วิตามินซี 71.5 mg/ 100 g</p>	 <p><b>5</b> สตอเบอร์รี่ วิตามินซี 58.8 mg/ 100 g</p>
---	---	--	---	--

## วิตามินซี ป้องกันหวัดได้จริงมั๊ย ?

วิตามินซีจะสูญเสียง่ายเมื่อโดนความร้อน แนะนำรับประทานเป็นผักผลไม้สด ควรรับประทานผักผลไม้อย่างน้อย 400 g/ วัน เพื่อที่จะได้รับวิตามินซีประมาณ 210 -280 mg ซึ่งเป็นปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ และจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ไม่เครียด จะยิ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลอ้างอิงจาก : กรมอนามัย

## เสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกัน

ด้วยวัคซีนไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ (Influenza vaccine)

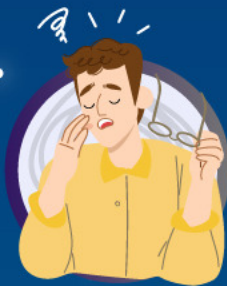


# สัญญาณเตือนเสียงกลับใน

ช่วงนอน ตาล้า ใจลอย อย่าฝืนขับรถ!



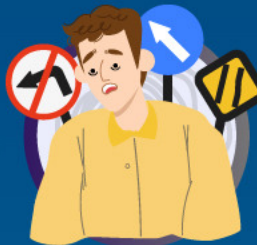
หาวบ่อยๆ และหาว  
ในเวลาใกล้เคียงกัน



ลืมตาไม่ขึ้น ปวดตา  
ตาล้า มองเห็นภาพไม่ชัด



หนักศีรษะ เหนื่อยล้า  
หูตึง หูจุก กระทบกระวาย



ใจลอย ไม่มีสมาธิ  
ไม่เห็นไฟจราจรเปลี่ยนไป  
หรือ ทำผิดพลาดจราจร



ขับรถส่ายไป - มา  
ขับออกนอกเลน



จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรมาบ้าง  
ในช่วง 2-3 กิโลเมตรก่อน



จอดพัก 15 นาที

เติมน้ำให้สดชื่น  
ล้างหน้าให้สดใส  
แล้วค่อยไปต่อ



# MFU-MCH

Inspire Within

## วิถีสุข

### 10 สิ่งที่เปลี่ยนเรากันใหม่ เป็นเวอร์ชันที่ดีขึ้น ในปี 2024

1 เปลี่ยน mindset ของตัวเอง  
กำจัดสิ่งรบกวนสมาธิ  
และเริ่มวางแผนสำหรับปี 2024

ตั้งเป้าหมายสำคัญ 3 เป้าหมาย  
มุ่งหน้าไปที่เป้าหมายนั้นฝึกให้ตัวเอง  
มีวินัยแทนที่จะหวังพึ่งแรงจูงใจ

2 ทุ่มเทพลังงานให้กับเป้าหมาย  
2-3 เป้าหมายในปีหน้า

หากเราตั้งเป้าหมายไว้ 7 เป้าหมาย  
มันเป็นไปได้ยากมากที่เราจะสำเร็จ  
ดังนั้น เลือกเฉพาะเป้าหมายที่สำคัญ  
และทุ่มพลังงานให้กับมันอย่างเต็มที่

3 บริหารพลังงาน แทนที่จะพยายามบริหารเวลา  
สังเกตตัวเองว่าช่วงเวลาใดที่คุณรู้สึกมีพลังในการทำงานมากที่สุด และเรียนรู้  
วิธีเติมพลังให้กับตัวเองด้วยวิธีของคุณเองเช่น การออกไปเดินเล่น

4 กำจัดความยุ่งเหยิงรอบตัว  
ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และดิจิทัล  
ลบทุกสิ่งทีรบกวนการทำงาน  
ซึ่งรวมถึงคนที่ไม่ได้หวังดีต่อคุณ  
และเก็บไว้ เฉพาะสิ่งที่คุณรู้ว่า  
สิ่งนั้นทำให้เรามีสมาธิ





5

อ่าน

เราไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าอ่านหนังสือให้ได้หลายสิบเล่มในปีหน้า อันที่จริงเราเพียงแค่อ่านเล่มที่อ่านแล้วเหมาะกับคุณหรือสถานการณ์ของเราก็ได้

6

สร้างพื้นที่สำหรับการจดบันทึกการเรียนรู้ของเรา

เลือกแพลตฟอร์มหรือรูปแบบการจดบันทึกที่เหมาะสมกับตัวเองโดยเราอาจจะสร้าง Action plan และบันทึกทุกสิ่งที่ลงมือทำซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแผนการที่วางไว้

7

สร้างแผนการ การกิจดูแลตัวเอง

เรารู้ดีว่า อะไรที่ทำได้ดีต่อสุขภาพจิต และร่างกายตัวเอง เหลือเพียงแต่การวางแผนเพื่อสร้างนิสัยนั้น อย่าลืมว่าการดูแลตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถทำแทนเราได้

8

มองหาสิ่งที่เราสนใจ และวางแผนเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ

หาคอร์สเรียนหรือเรียนใน YouTube โดยใช้เวลาเพียงวันละ 1 ชั่วโมง ในปี 2024 ค้นหาคอร์สเรียนที่เราน่าสนใจมากที่สุด และเริ่มต้นไปกับมัน!

9

เลิกติดตามคนที่ไม่ได้สำคัญต่อชีวิต

เลิกติดตามคนที่ทำให้เราตั้งคำถามถึงคุณค่าของตัวเอง หรือทำให้เกิดความสงสัย ในตัวเอง ให้เหลือไว้เพียงผู้คนที่สร้าง แรงบันดาลใจให้เราลุกขึ้นมาทำสิ่งดี ๆ

10

หาสมุดจดบันทึกสักเล่ม

หาสมุดจดบันทึกสักเล่ม เพื่อจดบันทึกสิ่งที่เราต้องทำลงในสมุดนั้น เพราะชีวิตของเรามีสิ่งที่ต้องทำมากกว่า 3 สิ่งที่สำคัญจริงๆ ในชีวิต



# MFU-MCH *Insight*

จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์และการตลาด  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

 0 5391 4013

 [pr.medical-center@mfu.ac.th](mailto:pr.medical-center@mfu.ac.th)