

MFU-MCH *Insight*



Insight

Highlight

★ MFU-MCH Happy Day

เก็บตกภาพบรรยากาศกิจกรรม
และประกาศผลรางวัล

★ เมนูใจ

ทานหมูกระทะอย่างไรให้สุขภาพดี

★ แนะนำบริการทางการแพทย์

บริการผ่าตัดเสริมหน้าอก

★ Inspire Within วิถีสุข

4 วิธี ฮีลสิ่งใจสำหรับคนวัยทำงาน

| สารบัญ 01

เนื้อหา

หน้าที่

MFU-MCH Insight

01

วิสัยทัศน์
พันธกิจ
สมรรถนะหลักขององค์กร
ค่านิยมองค์กร

แนะนำบริการทางการแพทย์

5

ตารางแพทย์ประจำเดือนธันวาคม 2566 (SMC)
แนะนำบริการผ่าตัดเสริมหน้าอก

MFU-MCH in a month

8

ปฏิทินกิจกรรมเดือนกุมภาพันธ์

16

MFU-MCH Inspire Within

17

10 สิ่งที่เปลี่ยนเราคนเดิม เป็นเวอร์ชันที่ดีขึ้น
ในปี 2024

| สารบัญ 02

เนื้อหา

หน้าที่

เมมูซูใจ

กินปังยังไงอย่างไรให้สุขภาพดี

19

MFU-MCH Happy Day

เก็บตกภาพกิจกรรม
ผลงานวิชาการแข่งขัน

20

บอร์ดโทรติดต่อภายในหน่วยงาน

24



โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง Mae Fah Luang University Medical Center Hospital

วิสัยทัศน์

“สถาบันการแพทย์ชั้นนำ แห่งอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง”

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

- M** Mastery เชี่ยวชาญ
- C** Creativity สร้างสรรค์
- H** Hospitality เอื้ออาทร





โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง “เราดูแลทุกคนอย่างเท่าเทียม ด้วยมาตรฐานการแพทย์ชั้นนำ”

ประวัติโรงพยาบาล

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อยู่ภายใต้การบริหารงานของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดให้บริการทางการแพทย์เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561 และได้กราบบังคมทูลเชิญ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดโรงพยาบาลในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2562 เป็นโรงพยาบาลขนาด 400 เตียง (ซึ่งจะขยายเป็น 800 เตียงในอนาคต) ตั้งอยู่ในพื้นที่บริเวณศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง บนพื้นที่ประมาณ 137 ไร่

มีการออกแบบเป็นโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ จัดเตรียมพื้นที่เพื่อรองรับการให้บริการครอบคลุมทุกสาขาทางการแพทย์ โดยมุ่งหมายให้เป็นโรงพยาบาลที่มีความทันสมัย ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยในการจัดระบบบริการเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วย และญาติ (Smart Hospital) เป็นศูนย์กลางทางการแพทย์ ของกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาค ลุ่มแม่น้ำโขง มีรูปแบบและระบบการให้บริการที่ผู้ป่วยทุกระดับสามารถเข้าถึงการ



ปัจจุบันบริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีบริการทางการแพทย์หลายๆ แผนก ประกอบด้วย

ชั้น 1 1st Floor

- ตรวจรักษาโรคทั่วไป (OPD) Out - Patient Department
- หน่วยตรวจสุขภาพจิต Psychiatric Unit
- ศูนย์รังสีวิทยา Radiology Center
- อุบัติเหตุ - จุกเงิน (ER) Emergency
- นิติเวช Forensic Medicine
- งานปฐมภูมิและเวชกรรมสังคม Primary Care and Social Medicine
- ห้องตรวจเลือด และพยาธิวิทยา Blood and Specimen Test
- การเงิน
- ห้องจ่ายยา
- เวชระเบียน

ชั้น 2 2nd Floor

- ศูนย์กายภาพบำบัด Rehabilitation Center
คลินิกการแพทย์บูรณาการ (แพทย์แผนไทยและแพทย์แผนจีน)
- คลินิกเด็ก Pediatric Clinic
- คลินิกเด็กดี Well Baby Clinic
- คลินิกอายุรกรรม Medicine Clinic
(อายุรกรรมทั่วไป เบาหวานและต่อมไร้ท่อ คลินิกผิวหนัง คลินิกโรคไต)
- ศูนย์โรคหัวใจ จูน - สุนทรีย์ วนวิทย์ Joon - Soontari Wanavit Cardiology Center
- คลินิกสูติ - นรีเวชกรรม Ob - Gyn Clinic
(คลินิกสูตินรีเวช ผ่าครรภ์)
- ศูนย์อาหาร Food Center

ชั้น 3 3rd Floor

- ศูนย์ไตเทียม Hemodialysis Center
- คลินิกตา Eye Clinic
- คลินิกหู คอ จมูก Ear Throat and Nose Clinic
- การเงิน
- ห้องปฏิบัติการทางพยาธิวิทยา Laboratory Room
- บริจาคเลือด Blood Donation
- คลินิกศัลยกรรมกระดูกและข้อ Orthopedics Clinic
- ห้องจ่ายยา
- คลินิกศัลยกรรม Surgical Clinic
(ได้แก่ คลินิกศัลยกรรมทั่วไป คลินิกศัลยกรรมตกแต่ง คลินิกศัลยกรรมระบบประสาท คลินิกศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ คลินิกเต้านม คลินิกโรคไตเสื่อม คลินิกโรคทางเดินอาหารและส่องกล้อง)

ชั้น 4
4th Floor

- ห้องคลอด
Labour Room
- ห้องคลอดแยกโรค
Isolate Labour Room
- หอภิบาลทารกแรกเกิด
Nursery
- ศูนย์สวนหัวใจและหลอดเลือด
Cardiac Catheterization Laboratory
- หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด
Newborn Intensive Care Unit
- หอผู้ป่วยอายุรกรรม 1,2
Medical Intensive Care
- ไอ.ซี.ยู.เด็ก
Pediatric I.C.U.
- หอผู้ป่วยวิกฤตโรคหัวใจ
Cardiac Care Unit

ชั้น 5
5th Floor

- ห้องผ่าตัด
Operation Theatre
- ศูนย์ส่องกล้อง
Endoscopy Center
- ห้องผ่าตัดแผลเล็ก
ODS & MIS Center
One Day Surgical and Minimally Invasive Surgical Center
- ไอ.ซี.ยู.ศัลยกรรม
Surgical I.C.U.

ชั้น 6
6th Floor

- ห้องประชุม
Conference Room
- ศูนย์อาหาร
Food Center
(เปิดให้บริการชั่วคราว)

ชั้น 7
7th Floor

- หน่วยเคมีบำบัด
Chemotherapy Unit
- หอผู้ป่วยพิเศษรวม
General Ward

ชั้น 9
9th Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษรวม
General Ward

ชั้น 10 - 11
10th - 11th
Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษ
Private Ward

ชั้น 14
14th Floor

- หน่วยตรวจสุขภาพ
Check up Unit

- คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC)

ในอนาคต โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะมีการจัดตั้งศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์เพื่อให้บริการประชาชนโดยแพทย์เฉพาะทางและมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย ได้แก่

- ศูนย์มะเร็งเต้านม
- ศูนย์เคมีบำบัดและโลหิตวิทยา
- ศูนย์กระดูกและข้อ
- ศูนย์การนอนหลับ
- ศูนย์ Trauma center
- ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
- ศูนย์โรคของสุขภาพสตรี woman center
- ศูนย์ระงับความเจ็บปวด
- และศูนย์สุขภาพจิต
- ศูนย์การได้ยิน

สิทธิการรักษา

- ☑ ข้าราชการ (เบิกจ่ายตรง)
- ☑ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ☑ บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สพค.มฟล.
- ☑ สิทธิสวัสดิการพนักงาน มฟล.
- ☑ รัฐวิสาหกิจ
- ☑ ประกันชีวิต
- ☑ พรบ.ผู้ประสบภัยจากรถ
- ☑ ชำระเงินเอง



ตรวจสอบตารางแพทย์ในเวลา
ผ่าน QR Code

คลินิกพิเศษ

โดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา

Special Medical Clinic (SMC)



เปิดให้บริการ วันจันทร์ – วันศุกร์
เวลา 16.00 – 20.00 น.



บริการตรวจรักษา (OPD)

- อายุรกรรมทั่วไป
General Medicine
- อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ
Endocrinology & Metabolism
- เวชศาสตร์การเดินทาง และท่องเที่ยว (ตรวจสุขภาพ)
Travel Medicine
- จักษุ
Eye
- หู คอ จมูก
ENT



บริการการตรวจพิเศษ Special Medical Services

- ✓ ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา
Special Diagnostic Imaging
 - อัลตราซาวด์
Ultrasound
 - เอ็ม อาร์ ไอ
MRI
 - ดิจิตอล แมมโมแกรม
Digital Mammogram
 - การตรวจวินิจฉัยโรคด้วย
เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์
CT Scan

- ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery
- ศัลยกรรมหลอดเลือด
Vascular Surgery
- ศัลยกรรมตกแต่ง
Plastic Surgery
- ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
Urological Surgery

- กุมารเวชกรรม
Pediatrics
- จิตเวชเด็กและวัยรุ่น
Child and Adolescent Psychiatry
- สูติรีเวช
OB-GYN
- ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
Orthopedic surgery
- เวชศาสตร์ฟื้นฟู
Rehabilitation

- ✓ การตรวจหัวใจด้วยเครื่องสะท้อนเสียงความถี่สูง
Echo Cardiogram
- ✓ ตรวจเช็คผลเลือด
Blood and Specimen Test
- ✓ ตรวจชิ้นเนื้อและเซลล์วิทยา
Tissue and Cytologic Diagnosis
- ✓ ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี
ABI
- ✓ ตรวจสุขภาพสำหรับการเดินทางและท่องเที่ยว
Travel Medicine
- ✓ บริการวัคซีน
Vaccination service



บริการห้องผ่าตัด Operating Room



บริการห้องพักรักษาผู้ป่วยใน (IPD)

• กรมบัญชีกลาง/ อปท

- คำรักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าธรรมเนียมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ (DF)
 - (2) ค่าบริการสถานพยาบาล
 - (3) ค่าตัดการเพื่อความสวยงาม
 - (4) ค่าห้องพักรักษาเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (5) ค่าตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการพิเศษ (Out lab)
 - (6) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ

• สิทธิสวัสดิการ มพล.

- คำรักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าตัดการเพื่อความสวยงาม
 - (2) ค่าห้องพักรักษาเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (3) คำรักษาทางศัลยกรรมที่เป็นส่วนเกินสิทธิ
 - (4) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ



สิทธิ การรักษา

ชั้น 14
14th Floor

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC)

ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทย์
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

☎ 053-914003
(นัดหมายเข้ารับบริการ)

☎ 053-914250
(สอบถามอัตราค่าบริการ)



ตารางแพทย์
คลินิก SMC

ตารางแพทย์ออกตรวจ

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา

Special Medical Clinic (SMC)

คลินิกเฉพาะทาง

วัน - เวลา ให้บริการ เวลา 16.00 – 20.00 น.

หมายเหตุ

- 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
14th Floor

ชั้น 5
5th Floor

ชั้น 3
3rd Floor

ชั้น 2
2nd Floor

ชั้น 1
1st Floor

- ห้องผ่าตัดพิเศษนอกเวลา
Operation Theatre

- จักษุ
Eye
- หู คอ จมูก
ENT

- การตรวจหัวใจด้วยเครื่อง
สะท้อนเสียงความถี่สูง
Echo Cardiogram
- ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดง
ส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี
ABI

- ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา
Special Diagnostic Imaging

วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

งดออกตรวจ

2, 21, 28
ก.พ. 2567

งดออกตรวจชั่วคราว

19 ก.พ. 2567

7 ก.พ. 2567

9, 23
ก.พ. 2567

1 ก.พ. 2567

5, 23
ก.พ. 2567

ออกตรวจเฉพาะวันพุธที่ 7, 21 ก.พ.

งดออกตรวจชั่วคราว

งดออกตรวจชั่วคราว

ให้บริการตรวจเฉพาะวันอังคารที่ 2 และ 4 ของเดือน

แนะนำบริการทางการแพทย์ คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL

MFU
MCH

SMC

บริการผ่าตัด

เซรั่ม หน้าอก

BREAST AUGMENTATION

70,000.-

ผ่าตัดโดยวิธีดมยาสลบ โดยวิสัญญีแพทย์

เงื่อนไขการเข้ารับบริการ

- อัตราค่าบริการดังกล่าว รวม ค่าห้องพักพิเศษเดี่ยว (ราคา 3,000 บาท) จำนวน 1 คืน (ในกรณีปรับเปลี่ยนประเภทของห้องพัก ผู้ป่วยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามจริง) ค่าบริการพยาบาล ค่าบริการห้องพักรักษาตัว ค่าเครื่องมือทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ค่าเวชภัณฑ์ ค่ายาผู้ป่วยใน เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด อุปกรณ์ทางการแพทย์ขณะนอนพักในโรงพยาบาล (ตามที่กำหนด)
- อัตราค่าบริการดังกล่าว รวม ค่าห้องผ่าตัด ค่าห้องพักฟื้น ค่าเวชภัณฑ์ ค่ายาที่ใช้ในการผ่าตัด ค่าทีมแพทย์ทำหัตถการ วิสัญญีแพทย์ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดตามที่ระบุเท่านั้น
- อัตราค่าบริการดังกล่าว ไม่รวม ค่าซีซีโตน ค่าตรวจรักษาและเตรียมความพร้อมผู้ป่วยนอกก่อนผ่าตัด ค่าการปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง (ถ้ามี) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโรคประจำตัวของผู้ป่วยและค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นนอกเหนือการผ่าตัด เช่น เวชภัณฑ์อุปกรณ์พิเศษที่ใช้ในร่างกายของผู้ป่วย ค่าการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ หรืออื่นๆ (ถ้ามี)
- กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ทางโรงพยาบาลฯ จะคิดค่าใช้จ่ายตามจริง

สอบถามเพิ่มเติม :

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC) ชั้น 14



053-914003
(นัดหมายเข้ารับบริการ)



053-914250
(สอบถามอัตราค่าบริการ)

MFU - MCH in a month

คณะผู้บริหาร รพ.เกษมราษฎร์ ศรีบุรินทร์ เข้าพบคณะผู้บริหาร รพศ.มฟล. เพื่อสวัสดีปีใหม่ ในโอกาสวันปีใหม่ 2567



9 มกราคม 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำโดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ชวงสุวณิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับ นายแพทย์อิทธิพงษ์ ยอดประสิทธิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบุรินทร์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารโรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบุรินทร์ เข้าพบเพื่อสวัสดีปีใหม่ เนื่องในโอกาสวันปีใหม่ 2567 ณ ห้องอำนวยการ อาคารสนับสนุนบริการ โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ผู้แทน บ.ซัมซุงประกันชีวิต(ประเทศไทย) เข้าพบคณะผู้บริหาร รพศ.มฟล. เพื่อสวัสดีปีใหม่ ในโอกาสวันปีใหม่ 2567



9 มกราคม 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ชวงสุวณิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับ คุณภูษิษรา ชันคำ ผู้อำนวยการฝ่ายขายภาคเหนือ, คุณกิตติกวินท์ ปัญญาบุญ ผู้จัดการฝ่ายขายจังหวัดเชียงราย และคุณจอร์จันท์ อินตา ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายขายจากบริษัท Samsung ประกันชีวิต เข้าพบโรงพยาบาลคู่สัญญาของซัมซุงประกันชีวิต(ประเทศไทย) เนื่องในโอกาสวันปีใหม่ 2567 ณ ห้องอำนวยการ อาคารสนับสนุนบริการ โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

งานนิวัตเวช รพศ.มฟล. เป็นตัวแทนรับมอบสิ่งของบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา



คุณกนกวรรณ คุณชุติมา รักษาทางธรรม พร้อมครอบครัว ได้บริจาคเงินเพื่อซื้อโลงศพให้แก่ งานนิวัตเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้ และนำไปใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป



คุณรมณีย์ ควงปาริชาติ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้บริจาคเงินเพื่อซื้อโลงศพให้แก่ งานนิวัตเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้ และนำไปใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป



งานพัสดุ และงานสนับสนุนบริการ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้รับจากเงินเพื่อซื้อโลงศพให้แก่ทีมงานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้ ใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป



คุณพุฒิพงษ์ เบญจชา ได้รับจากเงินจำนวน 2,000 บาท เพื่อซื้อโลงศพให้แก่ทีมงานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้ และนำไปใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป

อ.นพ.ชนาริป เปรมวิชัย ได้รับบริจาคเงินจำนวน 5,000 บาท

เพื่อซื้อโลงศพ และกิจการอื่นๆในงานนิติเวช
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



อ.นพ.ชนาริป เปรมวิชัย ได้รับบริจาคเงินจำนวน 5,000 บาท เพื่อซื้อโลงศพ และกิจการอื่นๆ
ในงานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้ และนำไปใช้
ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป



งานคลังยาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมบริจาคเงินเพื่อซื้อโลงศพ
ให้แก่งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้กับผู้ยากไร้
และนำไปใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป



คุณนงลักษณ์ มโนหาญ, คุณรณาสีลปี พรมา พร้อมครอบครัว บริจาคโลงศพ จำนวน 3 โลง ให้กับงานนิติวะ เพื่อมอบให้แก่ผู้ยากไร้ และนำไปประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป

- คุณณศพร สมมัน ทำบุญบริจาคสมทบทุนซื้อโลงศพและซื้อผ้าดิบให้แก่ผู้ยากไร้ เป็นจำนวนเงิน 1,000 บาท เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิด เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2567

- คุณเปรมพร คำหว่าง ได้บริจาคเงินจำนวน 1,500 บาท เพื่อสนับสนุนการซื้อโลงศพให้แก่ งานนิติวะ โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อส่งต่อให้แก่ผู้ยากไร้ และนำไปใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป

- คุณกัรติ ขจรฤทธิ์ มอบเงินบริจาคเพื่อสนับสนุนกิจกรรมงานนิติวะ โรงพยาบาลศูนย์การ แพทยมหาวิทาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวนเงิน 3,000 บาท

กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ปี 2567



12 มกราคม 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ โดยมีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเอกชน และของเล่นแก่เด็กๆ ที่ได้เข้ามาตรวจรักษาที่โรงพยาบาล และหอผู้ป่วยสามัญเด็ก *รูปในกิจกรรม ได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว*

สมาคมฟิสิกส์การแพทย์แห่งประเทศไทยได้มาเยี่ยมชม รพศ.มฟล.



12 มกราคม 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้การต้อนรับสมาคมฟิสิกส์การแพทย์แห่งประเทศไทย นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.อัญชลี กฤษณจินดา นายกสมาคมฟิสิกส์การแพทย์แห่งประเทศไทย ที่ได้มาประชุมเตรียมความพร้อมการจัดงานประชุมวิชาการฟิสิกส์การแพทย์ระดับอาเซียน และเข้าเยี่ยมชมโรงพยาบาลศูนย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี คุณรุจรินทร์ ศิริวงศ์ รักษาการแทน หัวหน้างานรังสีวิทยา โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับและพาเยี่ยมชมภายในศูนย์รังสีวิทยา และหน่วยตรวจสวนหัวใจและหลอดเลือด

รพศ.มฟล. ได้เข้าร่วมพิธีทำบุญครบรอบ 12 ปี ของการก่อตั้งสำนักวิชาแพทยศาสตร์ มฟล.



18 มกราคม 2567 ศาสตราจารย์นายแพทย์อภิรักษ์ ช่างสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และคณะผู้บริหาร ได้เข้าร่วมพิธีทำบุญประจำปีของสำนักวิชาแพทยศาสตร์ เนื่องในโอกาสครบรอบ 12 ปีแห่งการก่อตั้งสำนักวิชา ณ อาคารสำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี ศ.เกียรติคุณ นพ. ศุภกร โรจนนิมิตร์ คณบดีสำนักวิชาแพทยศาสตร์ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย คณาจารย์ เจ้าหน้าที่สำนักวิชา นักศึกษา และแขกผู้มีเกียรติเข้าร่วมพิธี

การประชุมหารือการดำเนินงาน และข้อตกลงความร่วมมือ ทางการแพทย์ ระหว่าง สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ร่วมกับ รพ.เชียงรายประชานุเคราะห์ และ รพ.ศูนย์การแพทย์ มฟล.



30 มกราคม 2567 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ร่วมกับ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ และโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมประชุมหารือการดำเนินงาน และข้อตกลงความร่วมมือทางการแพทย์ ณ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์อภิรักษ์ ช่างสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ได้ให้การต้อนรับและจัดประชุมในครั้งนี้ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนจังหวัดเชียงรายได้รับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ดีที่สุด

พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางการแพทย์ ระหว่าง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย รพ.เชียงรายประชานุเคราะห์ และรพ.ศูนย์การแพทย์ มฟล.



31 มกราคม 2567 ณ ห้องประชุมกาสะลองคำ ชั้น 2 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ช่างสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางการแพทย์ ระหว่างสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ และโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของการให้บริการ สถานบริการ และระบบบริหารจัดการให้บริการ ยกระดับด้านการสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนจังหวัดเชียงรายได้รับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ดีที่สุด

ปฏิทินกิจกรรม เดือนกุมภาพันธ์ 2567

WED

7
ก.พ.

บุรุษประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

🕒 08.00 - 12.00 น.

📍 ณ บริเวณ หน้า MFU Family Service ชั้น 1
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หมายเหตุ : จัดกิจกรรมทุกวันพุธที่สองของเดือนตลอดปี 2567

THU

8
ก.พ.

กิจกรรมเยี่ยมติดตามการดำเนินงานการจัดบริการสาธารณสุขของเครือข่ายบริการ
สุขภาพโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

🕒 13.00 - 16.00 น.

📍 ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

TUE

27
ก.พ.

พิธีมอบปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565

The Commencement Rehearsal Academic Year 2022

📍 ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า (C4) | Main Auditorium

MFU – MCH

Inspire Within

วิถีสุข

4 วิธี

• ฮีลสิ่งใจสำหรับคนวัยทำงาน

ภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) ถือเป็นเรื่องปกติที่คนทำงานทุกคนมีโอกาสเผชิญได้ด้วยสภาพแวดล้อมทั้งเรื่องปริมาณงาน ความกดดัน พื้นที่ในการแสดงออก รวมไปถึงผลตอบแทนของการทำงานที่อาจสวนทางกับความมุ่งมั่นตั้งใจ ดังนั้นเมื่อไหร่ที่ รู้สึกเหนื่อยล้าทางใจ ต่อด้านการทำงาน หรือหมด Passion กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ขอให้รู้ว่า ‘ภาวะหมดไฟ’ ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องอดทนเพื่อลดความรู้สึกนั้นลงไป เพียงแต่ให้เวลาตัวเองหยุดพัก ทำความเข้าใจ และรู้จักวิธีฮีลใจเพิ่มพลังบวกในวันที่หมดไฟให้ตัวเองเป็นอันดับแรก

1 จัดสรรเวลา หา Work Life Balance

การที่คนทำงานเกิดความรู้สึกหมดไฟ ส่วนหนึ่งก็มาจากการทำงานหนัก จนกินเวลาส่วนตัวของตัวเองมากเกินไป หนึ่งในวิธีฮีลใจที่สำคัญคือการจัดสรรเวลา Work Life Balance ในชีวิตใหม่

8 ชั่วโมง Work Smart – เริ่มทำงานตรงเวลา และใช้เวลาภายใน 8 ชั่วโมง รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ นอกจากนี้เวลาพักเที่ยงก็ควรพักผ่อนกินข้าวให้ตรงเวลา

8 ชั่วโมง Relaxing – อย่างลัวที่จะมีเวลาพักผ่อน เมื่อหมดเวลางานคุณสามารถผ่อนคลายด้วยการดูซีรีส์ อ่านหนังสือ ทานของที่ชอบ ดูคลิปตลกจากโซเชียล เป็นต้น

8 ชั่วโมง Sleep – ให้เวลากับการนอนเป็นสิ่งสำคัญเมื่อให้เวลาครบทั้งการทำงาน และผ่อนคลายเต็มที่แล้วก็สามารถนอนหลับได้อย่างเต็มที่ครบ 8 ชั่วโมง ทำให้ร่างกายสดชื่นสดใส พร้อมทำงานในทุกวัน

2 พุดคุยระบายกับคนที่ไว้ใจ

เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายใจวิธีที่ดีที่สุด คือ ‘หาที่ระบาย’ ปลดปล่อยความทุกข์ผ่านการพุดคุยกับคนที่พร้อมรับฟังปัญหา เพราะอย่างน้อย ๆ การได้เล่าเรื่องที่พบเจอจะทำให้เราไม่ต้องแบกความรู้สึกไว้ทั้งหมดคนเดียว หรือนอกจากผู้คนใกล้ตัวแล้ว ยังสามารถระบายความรู้สึกกับคนแปลกหน้า เหล่าเพื่อนผู้รับฟังทางออนไลน์ เช่น

Alljit ช่องทางระบายความในใจรูปแบบออนไลน์ ไม่ต้องเปิดเผยตัวตนมีคนพร้อมรับฟังเสมอ ดูเพิ่มเติม >>> <https://www.alljitblog.com>

Blissiam เป็นอีกเส้นทางที่สามารถพุดคุย ระบายความในใจแบบไม่ต้องเปิดเผยตัวตนได้ ดูเพิ่มเติม >>> <https://www.blissiam.com>



3 จดบันทึกความรู้สึก

การเขียนบันทึกหรือเขียนไดอารี่ ถือเป็นวิธีการระบายความเครียดช่องทางหนึ่ง โดยสามารถถ่ายทอดในรูปแบบการเขียน การวาดภาพ ซึ่งหากเขียนบันทึกเป็นประจำวันละ 15 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ ติดต่อกันนาน 12 สัปดาห์ อาจช่วยลดภาวะความเครียดได้ แต่ทั้งนี้ก็หากความรู้สึกไม่พร้อม ก็ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ตัวเองเขียนแต่อย่างไร

4 อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข

ข้อนี้สำคัญมากเพราะในทุก ๆ วิธีฮิลใจทั้งหมด หากข้อนี้ยังไม่ปลดล็อกก็คงได้ผลลัพธ์ไม่ต่างจากเดิม ดังนั้นเราควรปล่อยวาง และหาเวลาอนุญาตให้ตัวเองมีความสุขได้

ที่มา : Urban Trend by Ananda development



เมนูสุขภาพ

กินบ๊ิงอย่างไร... ให้สุขภาพดี

✔️ กินผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ เต้าหู้ เห็ด เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

✔️ จิ้มน้ำจิ้มพอประมาณ เลี่ยงซดน้ำซุปล

✔️ เนื้อสัตว์ปรุงสุกทั่วถึง ไม่กินส่วนที่ย่างจนไหม้เกรียม

✔️ ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



สรุป! ลดหวาน ลดไขมัน ลดเค็ม

ลดหวาน : ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน และกินผลไม้แทนขนม

ลดไขมัน : เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

ลดเค็ม : ตักน้ำจิ้มแค่พอประมาณ เลี่ยงการซดน้ำซุปล

กินช้าๆ : เคี้ยวช้าๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

Tips : การเคี้ยวช้าๆ จะส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนกลางทำให้อิ่มเร็วขึ้น ช่วยลดปริมาณอาหารและควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น

หมายเหตุ : การกินอาหารบ๊ิงย่าง หรือบุฟเฟ่ต์มื้อหนักๆ ไม่ควรกิน 1-2 ครั้ง/เดือน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี

ที่มา : สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย

MFU-MCH
Save Energy



MFU-MCH Happy Day 2023



เก็บตกภาพกิจกรรม “กีฬาวา”



MFU-MCH Happy Day 2023



เก็บตกภาพกิจกรรม “งานเลี้ยงและประกวดร้องเพลง”



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1
"คณะเอวดี วิสัยญญิ รณแห่"



ผลการแข่งขัน
"ประกวดร้องเพลง
พร้อมทางเครื่อง"

รางวัลรองชนะเลิศ
อันดับที่ 1, 2 และ 3



"OR ลุยลาย ไวลาย สู้ตาย สู้สู้"



"ปานดารากั"



"IPD 9B ผู้สาวยุคใหม่ หัวใจมักม่วน"

รางวัลประกวดการแต่งกาย

ในธีม "เราจะรวย (ทำดีมาทั้งปี ขอเป็นเศรษฐีสักครั้ง)"

รางวัลสลากกิน(ไม่)แบ่ง swศ.
รางวัลที่ 1

"คุณวันวิสาข น่านภาค"



ดอลล่า ดอลลี่



Material Girl



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1
"สีฟ้าและเขียว"

ผลการแข่งขัน
"กีฬาฮาเฮ"



สีฟ้า



สีเขียว

รางวัลรองชนะเลิศ
อันดับที่ 2 และ 3
"สีชมพูและสีเหลือง"

ผลการแข่งขัน
"ผู้นำเชียร์"



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1
"สีฟ้าและเขียว"



สีชมพู



สีเหลือง

รางวัลรองชนะเลิศ
อันดับที่ 2, 3 และ 4
"สีฟ้า สีเขียว และสีเหลือง"



สีฟ้า



สีเขียว



สีเหลือง

MFU-MCH

Insight

จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์และการตลาด
โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

 0 5391 4013

 pr.medical-center@mfu.ac.th