



## มจร. ปรับหลักสูตรรับศักราชใหม่ เน้นฝึกปฏิบัติ สนองผู้เรียน-ตลาดแรงงาน

จันทร์เกษม ปรับหลักสูตรใหม่ พัฒนาระบบการศึกษา เน้นการเรียนการสอนภาคปฏิบัติมากขึ้น ตอบโจทย์ความต้องการของผู้เรียน กลุ่มผู้ใช้บัณฑิต อาจารย์พิมพ์ลรัตน์ วนสันต์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย กล่าวว่า เนื่องด้วยการศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑ ที่เข้ามา ทำให้สถาบันการศึกษาต้องปรับตัวในด้านการเรียนการสอน เพื่อเตรียมบัณฑิตให้พร้อมกับชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีทักษะการเรียนรู้ ความรู้ ความสามารถ และมีทักษะวิชาชีพที่เข้มแข็ง ตลอดจนการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลง

“สำหรับสาขาวิชาและหลักสูตรที่มีการปรับปรุงมีทั้งหมด ๓ หลักสูตร ๑ สาขาวิชา ได้แก่ หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ. ๔ ปี) แบ่งเป็น ๔ แขนง คือ การตลาด การเงินการธนาคาร การจัดการทรัพยากรมนุษย์ คอมพิวเตอร์ธุรกิจ และการจัดการ

หลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต (นศ.บ. ๔ ปี) แบ่งเป็น ๓ แขนง คือ วารสารศาสตร์ดิจิทัล การประชาสัมพันธ์และการโฆษณา และวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์และสื่อใหม่ และหลักสูตรอุตสาหกรรมศาสตรบัณฑิต (อส.บ. ๔ ปี) สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์อุตสาหกรรม และอีก ๑ สาขาวิชาที่เปลี่ยนชื่อ คือ สาขาวิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมโยธา” อาจารย์พิมพ์ลรัตน์ กล่าว

ด้านอาจารย์อภิชาติ หาจตุรัส ประธานสาขาวิชาเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า เดิมใช้ชื่อ สาขาวิชาเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ และได้ปรับหลักสูตรมาเป็น สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์อุตสาหกรรม อุตสาหกรรมศาสตรบัณฑิต (อส.บ. ๔ ปี) ก็เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของงานภาคอุตสาหกรรมมากยิ่งขึ้น เนื่องจากหลักสูตรเดิมที่เป็น วิทยาศาสตร์บัณฑิต

หรือ วท.บ. นั้น จะถูกมองว่าเรียนมาทางด้านแล็บ จบมาก็ต้องเข้าสายงานแล็บ ซึ่งตลาดแรงงานจะเปิดโอกาสในการทำงานของนักศึกษา

“แต่เมื่อมาเป็นหลักสูตรอส.บ. จะเปิดกว้างและทำให้นักศึกษาเข้าสู่วิชาชีพด้านงานภาคอุตสาหกรรมได้เทียบเท่ากับหลักสูตร ว.ศ.บ. หรือวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต แต่จะทำงานคนละสายงานเท่านั้น

นอกจากนี้ ยังมีข้อดีในด้านการพัฒนาตนเองเข้าสู่ตำแหน่งงานในระดับที่สูงขึ้นได้กว่าวุฒิเดิมที่เป็นวท.บ. ซึ่งจุดนี้จะเปิดโอกาสในการทำงานให้แก่นักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด” อาจารย์อภิชาติ กล่าว

อาจารย์อภิชาติ กล่าวต่อว่า ส่วนด้านเนื้อหาของหลักสูตรนั้น เน้นการเรียนการสอนที่ทำให้ นักศึกษาได้แสดงศักยภาพ เน้นการลงมือ [อ่านต่อหน้า ๖](#)

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ทุ่มงบประมาณ ๒๕๐ ล้านบาท สนับสนุนสร้างอาคารเรียนและห้องปฏิบัติการ รองรับนักศึกษาทุกสาขาวิชา ทุกคณะ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้เข้มแข็งแก่นักศึกษา พร้อมยกระดับทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## จันทร์เกษม ทุ่มงบ ๒๕๐ กว่าลพ. สร้างห้องเรียนห้องปฏิบัติการใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอนก เทียนบุษรา รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผนและประกันคุณภาพการศึกษา กล่าวว่า ในขณะนี้ทางมหาวิทยาลัยได้ดำเนินการสร้างอาคารใหม่ ซึ่งเป็นอาคารเรียนและปฏิบัติการ สำหรับนักศึกษาในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ

“อาคารเรียนและปฏิบัติการได้ใช้พื้นที่ของคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งทางอาคารของคณะศึกษาศาสตร์ ชำรุดทรุดโทรมมาก เพราะมีอายุการใช้งานอาคารหลาย ๑๐ ปี การใช้งานของตัวอาคารจึงไม่มีความปลอดภัยในการใช้งาน เพราะฉะนั้นแล้วจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการที่ทดแทนเพื่อให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่ามากที่สุด” ผศ.ดร.เอนก กล่าว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอนก กล่าวต่อว่า อาคารเรียนและปฏิบัติการเป็นอาคารที่รองรับให้

แก่ทุกคน เพื่อที่จะให้พื้นที่ใช้สอยแก่การเรียนและการปฏิบัติการให้เกิดประโยชน์สูงสุด และจะเป็นห้องปฏิบัติการ ที่ทางมหาวิทยาลัยมีจุดเน้นจุดเด่น ในด้านต่าง ๆ ให้มีสถานที่ ครุภัณฑ์ รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเข้มแข็งขึ้น

“ภายในตัวอาคารจะมีด้วยกัน ๑๒ ชั้น จะประกอบไปด้วย คณะศึกษาศาสตร์ ๕ ชั้น สาขาวิชาพลศึกษา ของคณะศึกษาศาสตร์ ๑ ชั้น สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ของคณะวิทยาศาสตร์ ๑ ชั้น สาขาวิชาดนตรีสากล ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ๒ ชั้น และห้องปฏิบัติการสตูดิโอ ของสาขาวิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ ๒ ชั้น และอีก ๑ ชั้น จะเป็นลานโล่งกว้างเพื่อให้นักศึกษาได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน” ผศ.ดร.เอนก กล่าว [อ่านต่อหน้า ๖](#)





## BOOK in my mind



สัปดาห์นี้ เราจะมาพูดคุยกับ นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น เจ้าของเหรียญทองแดง จากการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๔๓ “กันเกราเกมส์” นางสาวจิระพัทธ์ อินทร์คำ หรือ “ป๊วย” นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่จะมาพูดถึงหนังสือเล่มโปรดของเธอ รวมทั้งเทคนิคดี ๆ ในการอ่านนั้นเป็นอย่างไร มาฟังน้องป๊วยเล่ากันเลย

“หนังสือเล่มโปรดของป๊วยเล่มนี้ มีชื่อว่า “ชอยเตียวกัน” เป็นหนังสือรวมเรื่องสั้น ของคุณวณิช จรุงกิจอนันต์ นักเขียนรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน (ซีไรต์) ประจำปี ๒๕๒๗ ที่มีกลวิธีการนำเสนอที่แปลกใหม่ กล้าสร้างสรรค์รูปแบบที่แตกต่าง มีเนื้อหาสะท้อนชีวิตได้อย่างโดดเด่น บวกกับฝีมือทางวรรณศิลป์ที่โดดเด่น ชวนติดตามตลอดทั้งเล่ม เช่น คำประพันธ์ในเรื่องเมืองหลวง ถ่ายทอดออกมาผ่านความคิดของตัวละคร โดยบรรยายบรรยายภาครอบตัวที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

สามารถเห็นภาพได้และบรรยายความรู้สึกของตนเองควบคู่กันไป ภาษาที่ใช้ก็สื่อความได้ตรงตัวจุดเด่นของเรื่องนี้ เป็นการนำเอาเพลงลูกทุ่งที่นิยมและสอดคล้องกับเรื่อง มาเป็นส่วนหนึ่งของการนำไปสู่การจินตนาการ ความคิดของตัวละคร สะท้อนภาพความจริงของสังคมเมืองหลวงที่เราทุกคนล้วนเจอกันอยู่เป็นประจำ คือ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งดีซึ่งเด่น การดูถูกเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเรารู้ว่ามันไม่ดี แต่สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ในทุกคนไม่มากก็น้อย” น้องป๊วยเล่าถึงหนังสือเล่มโปรด

“หนังสือเล่มนี้ ทำให้ป๊วยได้ความรู้ใหม่ ๆ ที่หาไม่ได้ในห้องเรียน เพราะการอ่านหนังสือประเภทนี้ ต้องใช้สมาธิมาก ๆ เป็นการฝึกเราไปด้วย จึงต้องหาที่เงียบ ๆ อ่านค่ะ สร้างจินตนาการ คิดตาม เนื้อหา เนื้อเรื่องที่อ่านตลอดเวลาแล้วยังทำให้เกิดแง่คิด มุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องกระแสสังคมในเรื่องของการดูถูกคนอื่น

“หนังสือเล่มนี้ ทำให้ป๊วยได้ความรู้ใหม่ ๆ ที่หาไม่ได้ในห้องเรียน เพราะการอ่านหนังสือประเภทนี้ ต้องใช้สมาธิมาก ๆ เป็นการฝึกเราไปด้วย”

และสังคมเมืองหลวง” น้องป๊วยพูดถึงประโยชน์ของหนังสือเล่มโปรด

“หากพูดถึงเทคนิคการอ่าน ป๊วยมองว่ารูปแบบในการอ่านหนังสือมีความแตกต่างกันไป สำหรับป๊วยแล้ว ในการอ่านหนังสือ เราควรเลือกอ่านหนังสือที่เราชอบก่อนเป็นอันดับแรก อย่างการอ่าน “ชอยเตียวกัน” หากใครได้อ่านจะวางไม่ลง และติดอกติดใจ จนกลายเป็นหนังสือข้างหมอนไปในที่สุด

ป๊วยคิดว่าการอ่านหนังสือไม่ว่าจะอ่านหนังสือประเภทไหน จะมีสาระความรู้มากน้อยแค่ไหนก็ไม่สำคัญ เพราะอย่างน้อยการอ่านหนังสือสามารถช่วยให้เราจดจำได้ดี และยังทำให้ใจเย็นลง ทำให้ป๊วยได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างคาดไม่ถึง อะไรที่ไม่เคยได้รู้ ก็ได้รู้ สถานที่ไม่เคยได้ไปก็จะได้เห็น” น้องป๊วยทิ้งท้ายถึงเทคนิคการอ่านให้เพื่อน ๆ นำไปใช้ในการเลือกอ่านหนังสือ



## ดูแลสุขภาพ ป้องกันสารพัดโรค!!!

จากกรณีการจากไปของ พระเอกหนุ่ม “ปอ ทฤษฎี สทวงษ์” ด้วยอาการป่วยโรคไข้เลือดออก เป็นหนึ่งในความเศร้าของใครหลายคน และเชื่อว่าทุกคนจะหันมาดูแลสุขภาพของตนเองกันอย่างจริงจังแล้ว ไม่ใช่แค่เพียงการป้องกันโรคไข้เลือดออกเท่านั้น แต่ยังเป็นการป้องกันสารพัดโรคได้อีกด้วย ลองมาฟังชาวจันทรเกษมกันว่า เขามีวิธีดูแลสุขภาพอย่างไรกันบ้าง



นางสาวหุทัย ก้อนทอง (อิง)

นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ แขนงการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ

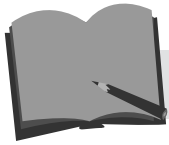
ทำให้เริ่มนึกถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นค่ะ ต้องหมั่นตรวจดูแลแหล่งเพาะยุงลาย ดูแลความสะอาดบริเวณบ้าน สำหรับวิธีการดูแลสุขภาพ เริ่มจากการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และถ้าหากว่าพบความผิดปกติ เช่น มีไข้ หรืออาการป่วยเพียงเล็กน้อย ต้องไม่ละเลย รีบปรึกษาแพทย์ทันทีค่ะ



นายกนก เมืองคำ (หนุ่ม)

นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ แขนงออกแบบประยุกต์ศิลป์ สาขาวิชาศิลปกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วิธีดูแลสุขภาพง่าย ๆ เริ่มจากการออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกเรียน ส่วนตัวผมก็ชอบออกกำลังกายอยู่แล้วครับ และอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพ คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผักผลไม้ อาหารเสริม และอย่าสังสรรค์จนมากเกินไป นี่คือการดูแลสุขภาพที่ดีของผม เพียงแค่เริ่มต้นด้วยวิธีง่าย ๆ ก็มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถที่จะป้องกันโรคต่าง ๆ ได้แล้วครับ



## สารจากผู้บริหาร

### สวัสดีท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

สวัสดีปีใหม่ค่ะ เนื่องจากการพบกันในเดือนแรกของศักราชใหม่ แต่ในการจัดการศึกษา ยังเป็นปีการศึกษาเดิม คือ ๒๕๕๘ ซึ่งวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกยังคงมีพันธกิจหลักในการผลิตบัณฑิตแพทย์จีนที่มีคุณภาพและคุณธรรม สอดคล้องกับมาตรฐานคุณภาพการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาประเทศเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียนอย่างภาคภูมิใจ สารจากผู้บริหารฉบับนี้จะขอรายงานให้ทราบว่าวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกได้ดำเนินการอะไรมาบ้างในรอบปีที่ผ่านมา และจะทำอะไรต่อไปในปีใหม่นี้บ้าง เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่ง และสร้างการยอมรับทั้งภายในและภายนอก นอกเหนือจากภารกิจที่ปฏิบัติอยู่ประจำ ดังนี้

๑. พิธีมอบปริญญาบัตรการแพทย์แผนจีนของมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเหลียวหนิง ให้แก่บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนจีนบัณฑิต ตามที่ได้ทำความร่วมมือด้านการจัดการเรียน การสอนกับมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเหลียวหนิง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในการจัดการศึกษาการแพทย์แผนจีน เพื่อพัฒนานักศึกษาให้สำเร็จเป็นแพทย์จีนที่มีคุณภาพ มีมาตรฐานอย่างเป็นสากล โดยนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาจะได้รับใบปริญญาบัตรจากทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเหลียวหนิง และสามารถสอบใบประกอบโรคศิลปะการแพทย์แผนจีนได้ทั้งในประเทศไทยและประเทศจีน มีนักศึกษาเข้ารับปริญญาบัตรการแพทย์แผนจีน จากมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเหลียวหนิง จำนวน ๒๔ คน เมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม โดยได้รับเกียรติจากคุณหญิงอุไรวรรณ ศิริบุษย์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สภามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และกรรมการอำนวยการวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก เป็นผู้มอบปริญญาบัตรให้แก่นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา

๒. โครงการ “สุขภาพดีปีที่ ๗๕” เป็นกิจกรรมบริการวิชาการที่จัดขึ้นเพื่อร่วมเฉลิมฉลองครบรอบ ๗๕ ปี ของการสถาปนามหาวิทยาลัย โดยโครงการนี้แยกเป็น ๒ กิจกรรม คือ

๒.๑ การให้บริการตรวจสุขภาพและฝังเข็มรักษาโรคแก่ประชาชน โดยนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนจีนบัณฑิต ชั้นปีที่ ๕ ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์แพทย์จีน ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการไม่เสียค่าใช้จ่าย กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๘ ถึง ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

๒.๒ การให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไป โดยอาจารย์แพทย์จีน ๒ ท่าน ใน ๒ หัวข้อ คือ “กินดี ชีวียืน” โดยแพทย์จีนทิพย์วรินทร์ ดุสิตาศิริสกุล และ “อารมณปรับชีวิต” โดยแพทย์จีนเสกวิชิตชัย แสงฟ้าธนสุข เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๘ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

๓. การเตรียมความพร้อมด้านอาคารเรียนหลังใหม่ วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกเปิดสอนหลักสูตรการแพทย์แผนจีนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยใช้พื้นที่ ชั้น ๖ - ๙ ของอาคารศูนย์วิทยาศาสตร์ เป็นที่จัดการเรียนการสอนและบริหารงาน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยฯ ได้ให้พื้นที่อาคารนวัตกรรม ชั้น ๗-๑๐ กับวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก เพื่อใช้เป็นส่วนงานบริหารและจัดการเรียนการสอน และสภามหาวิทยาลัยฯ ได้อนุมัติงบประมาณเงินคงคลังวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก จำนวน ๑๔ ล้านบาท ในการปรับปรุงเพื่อให้ใช้ได้ตามวัตถุประสงค์ ขณะนี้อยู่ในกระบวนการดำเนินการปรับปรุง ซึ่งคาดว่าจะสามารถเริ่มใช้งานพื้นที่อาคารนวัตกรรมได้ในภาคเรียนที่ ๑/๒๕๕๙ นี้

๔. การเตรียมความพร้อมด้านสถานพยาบาลการแพทย์แผนจีน

วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยฯ ให้ใช้อาคารพาณิชย์ด้านหน้ามหาวิทยาลัยฯ ดำเนินการสถานพยาบาลฯ และสภามหาวิทยาลัยฯ ยังอนุมัติงบประมาณจากเงินคงคลังวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก ในการตกแต่งและจัดหาวัสดุ ครุภัณฑ์ประกอบ ซึ่งอยู่ระหว่างการดำเนินการ คาดว่าจะสมบูรณ์ในเร็ว ๆ นี้ โดยวิทยาลัยฯ มีแผนจะย้ายสถานที่และทดลองให้บริการตรวจรักษาและดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์จีนแก่บุคคลทั่วไป ณ สถานที่ทำการใหม่ ตั้งแต่วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๙ เป็นต้นไป โดยมีทีมแพทย์ จำนวน ๑๑ ท่าน ที่มีประสบการณ์รักษาต่าง ๆ อาทิ อายุรกรรม ออฟฟิศซินโดรม สูติรีเวช ระบบทางเดินหายใจ ระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน และระบบทางเดินอาหาร ไว้คอยให้บริการ

วิทยาลัยฯ มีข่าวดีที่จะแจ้งให้ทราบว่า ขณะนี้ผู้รับบริการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนโดยวิธีฝังเข็ม สามารถเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้ตามระเบียบกรมบัญชีกลาง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๙ เป็นต้นไป และสามารถเบิกจ่ายตรง ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ เป็นต้นไป ผู้ใช้บริการสามารถสอบถามรายละเอียดได้โดยตรงที่งานการเงินสถานพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ท้ายนี้ เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ที่ผ่านมาและวันขึ้นปีใหม่ตามประเพณีจีนที่กำลังจะมาถึง ดิฉันขออัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดประทานพรให้ทุกท่านมีพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ประสบความสำเร็จในสิ่งปรารถนาที่ดีทุกประการและเจริญรุ่งเรืองสืบไป



**พ.ศ.รัตนา อดุมกลิ่น**  
คณบดีวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก



# รู้ยัง...ฟิต&เฟิร์ม

จารุวรรณ |

## กับ... “ศูนย์ออกกำลังกาย มจร.”

ในยุคที่กระแสรักสุขภาพกำลังฮอตฮิตติดลมบนอยู่ ณ ขณะนี้ ไม่ว่าจะกลุ่มวัยรุ่นวัยทำงาน หรือแม้กระทั่งกลุ่มผู้สูงอายุต่างก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายกันมากขึ้น เพราะสิ่งสำคัญของการออกกำลังกายไม่ใช่แค่เพียงมีรูปร่างที่ดีเท่านั้น แต่ยังมีสุขภาพดีที่เป็นเหมือนทรัพย์ที่มีค่ามากกว่าเงินทองนั่นเอง

เพราะเหตุนี้ทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้าจึงขออาสาแนะนำสถานที่พักแอนด์เฟิร์ม ทั้งหุ่น ทั้งกล้ามเนื้อ และเสริมสุขภาพที่ดีมานำให้ น้อง ๆ นักศึกษา พี่ ๆ บุคลากร หรือ พี่ ป้าน้า อา ที่รักสุขภาพมารู้จักกับศูนย์ออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม หรือ Fitness Center ที่ครบเครื่องด้วยอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานกัน ถ้าพร้อมที่จะทั้งฟิตทั้งเฟิร์มแล้วล่ะก็ ตามมากันได้เลยคะ!!!



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนทรศน์ พลเดช รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา ได้บอกข่าวดีให้ทราบ ว่า “มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญด้านสุขภาพ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา โดยจัดสรรงบประมาณกว่า ๔ ล้านบาท เพื่อสนับสนุนการจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายเพิ่มเติมจากเดิม ๒๒ รายการ เพื่อตอบโจทยความต้องการของบุคลากร นักศึกษา และส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์



แข็งแรง” ผศ.ธนทรศน์เล่า ด้าน นายประพร วรณนบุษราคม รักษาการแทนหัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา ได้เล่าว่า “ขณะนี้ ศูนย์ออกกำลังกายของเรา ถือว่าเทียบเท่ากับ Fitness Center ที่เปิดให้บริการแล้ว ด้วยความพร้อมของอุปกรณ์ต่าง ๆ มีทั้งอุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อมัดรวม กล้ามเนื้อหัวไหล่ รวมไปถึงกล้ามเนื้อหน้าขา จักรยานนั่งปั่น เครื่องเดินวงรี

เจ้าของ : งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ ๓๙/๑ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ บรรณารักษ์ วิระชัย ตรีพัฒน์กิจ กองบรรณารักษ์ : พรทิพย์ ไกรถาวร, อ้อมฤทัย แสงแดง, จารุวรรณ จันทมาลา, กักราวพ นันตัตถชาติ, ชุติกร หงษ์สิบลีแปด, ดนิตา แสงสาคร, สุพา เฉลียวจิตตวิชัย

เพื่อเป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนจากการใช้กระดาษ “จันทร์กระจ่างฟ้า” ขอความร่วมมือใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทาง jankajangfa@gmail.com



“  
ที่นี่เราพร้อมให้บริการ  
แล้ว อยากให้ทุกคนมา  
รักษาสุขภาพกันมาก ๆ  
ครับ การไม่มีโรคคือลาภ  
อันประเสริฐ ซึ่งเราสามารถ  
สร้างได้ด้วยตนเอง  
”



นอกจากนี้ยังมี ลู่วิ่งไฟฟ้าที่สั่งมาเพิ่มจากเดิมมี ๔ ลู่วิ่งไฟฟ้า ซึ่งไม่เพียงพอ ผู้ใช้บริการต้องต่อคิวกันเล่น แต่ครั้งนี้ได้เพิ่มลู่วิ่งไฟฟ้าอีก ๔ ชุด และอุปกรณ์อื่น ๆ มาเป็นส่วนประกอบให้ครบวงจรและได้มาตรฐานศูนย์ออกกำลังกาย ยังไม่หมดเพียงแค่นี้ ยังมีอุปกรณ์อื่น ๆ อาทิ เครื่องทำน้ำเย็น จำนวน ๔ ชุด ที่จะไปในจุดต่าง ๆ เพื่อบริการแก่นักศึกษาอีกด้วย” หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา เล่าถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ได้นำมาติดตั้งเพิ่ม และได้มาตรฐานเทียบเท่าศูนย์ Fitness Center ที่เห็นในปัจจุบัน

“สำหรับศูนย์ออกกำลังกายนั้น ทางกองพัฒนานักศึกษา เป็นผู้ดูแลในเรื่องของการใช้บริการ โดยมีอาจารย์จากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยให้ความคำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ ทั้งความเหมาะสมของอุปกรณ์ในการบริการ และอื่น ๆ ทั้งนี้ได้ขอความร่วมมือไปยังสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมในการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย โดยให้นักศึกษามาช่วยในการฝึกสอนผู้ให้บริการหรือเรียกง่าย ๆ ว่าเหมือนเป็นเทรนเนอร์ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและถูกวิธี” หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา เล่าถึงการบริหารจัดการที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อ

ประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ใช้บริการ

“ในส่วนของ การให้บริการนั้น เปิดให้บริการกับนักศึกษา และบุคลากรของมหาวิทยาลัยก่อน เป็นการนำร่องการเปิดให้บริการอย่างครบวงจร ซึ่งในอนาคตนั้นจะขยายไปยังกลุ่มประชาชนทั่วไปหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับแนวทางการบริหารจัดการอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เปิดให้บริการฟรี โดยผู้ที่ใช้บริการจะต้องทำบัตรสมาชิก หรือลงชื่อแจ้งขอเข้าใช้บริการได้ที่จุดบริการศูนย์ออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่ได้เช่นกัน

นักศึกษาคนใดที่สนใจ และต้องการทำบัตรสมาชิก ให้เตรียมรูปถ่ายมา ๒ ใบ และสำเนาบัตรนักศึกษา ในส่วนของบุคลากรก็เช่นเดียวกันเตรียมรูปถ่ายมา ๒ ใบ และสำเนาบัตรประจำตัวบุคลากร มายื่นที่จุดบริการศูนย์ออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่ ชั้น ๖ อาคารกิจการนักศึกษา เท่านั้นก็สามารถใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายได้แล้ว” หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา เล่าถึงวิธีการเข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย

“ศูนย์ออกกำลังกาย หรือ Fitness Center เปิดให้บริการวันจันทร์ ถึงวันพฤหัสบดี เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และวันอาทิตย์ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ ชั้น ๖ อาคารกิจการนักศึกษา ขอเชิญชวนนักศึกษาและบุคลากรทุกคน

มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายของเราตามวันเวลาดังกล่าวได้แล้ว ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ที่นี่เราพร้อมให้บริการแล้ว อยากให้ทุกคนมารักษาสุขภาพกันมาก ๆ ครับ การไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ ซึ่งเราสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง การออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้เรามีสัดส่วนมีรูปร่างที่ดี และยังมีสังคมเพิ่มขึ้น

เราจะได้มาเจอคนที่ชอบที่รักในการออกกำลังกายเหมือนกัน มิตรภาพแบบนี้หาไม่ได้หากไม่มาสัมผัสด้วยตัวเองที่นี่” หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา เล่าถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างน่าสนใจไม่น้อย” หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษาเชิญชวนให้นักศึกษาและบุคลากรมาออกกำลังกายกัน

นอกจากมหาวิทยาลัยของเราจะส่งเสริมด้านวิชาการ สนับสนุนการกีฬา ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้คนในครอบครัวจังหวัดนครราชสีมาจากศูนย์ออกกำลังกาย Fitness Center แล้วทางสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ยังเปิดลานแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัย และประชาชนทั่วไปที่สนใจ ร่วมออกกำลังกาย รักษาสุขภาพกัน ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ค่ะ

# งานวันครู : สังสรรค์และคารวะอาจารย์ โดยศิษย์เก่าโรงเรียนฝึกหัดครูมัธยม และวิทยาลัยครูจันทระเกษม

ณ ห้องประชุมจันทรังษีส ชั้น ๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคมที่ผ่านมา



## มจร.ปรับหลักสูตร

ต่อจากหน้า ๑

ปฏิบัติจริงควบคู่ไปกับการเรียน และนำเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์อุตสาหกรรมมาใช้มากขึ้น โดยการลงลึกในเรื่องของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ควบคุมงานภาคอุตสาหกรรม

อาจารย์อภิชาติ กล่าวต่อว่า ในการปรับปรุงหลักสูตรครั้งนี้ ต้องขอขอบคุณมหาวิทยาลัยและผู้บริหารที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี จนทำให้สามารถปรับปรุงหลักสูตรสำเร็จลุล่วง

“ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนอุปกรณ์เครื่องมือปฏิบัติการที่ทันสมัย มีห้องแล็บในการเรียนรู้เป็นต้น นับว่าเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ออกแบบให้นักศึกษาอย่างเต็ม

ศักยภาพ” อาจารย์อภิชาติ กล่าว

อาจารย์พิมพ์รัตน์ กล่าวอีกว่า ในภาพรวมทุกหลักสูตรที่มีการพัฒนานั้น ก็เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ด้านการปฏิบัติในสายวิชาชีพของตนมากขึ้น นักศึกษามีศักยภาพทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และตรงต่อความต้องการของผู้ใช้งานบัณฑิตด้วย

## จันทรเกษม ทุ่มงบกว่า ๒๐๐ ลบ.

ต่อจากหน้า ๑

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอนก กล่าวต่ออีกว่า อาคารเรียนและปฏิบัติการในตอนนี้ ได้รับการออกแบบเสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลักษณะตัวอาคารจะเป็นรูปทรงในลักษณะ

ของไทยประยุกต์ มีความสวยงาม และทางมหาวิทยาลัยยังได้คำนึงถึงความปลอดภัยของบุคลากรภายในอาคาร โดยออกแบบตัวอาคารในเชิงวิศวกรรม และภายในอาคารก็จะมีลิฟต์สำหรับการดับเพลิงโดยเฉพาะ ซึ่งจะเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับพนักงานดับเพลิงให้สามารถเข้าถึงจุดเกิดเหตุได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย ส่วนบริเวณรอบนอกตัวอาคารยังคงเป็นภูมิทัศน์ที่สวยงามเหมือนเดิม

“อาคารเรียนและปฏิบัติการจะออกแบบให้มีมาตรฐานเป็นที่รองรับทั้งด้านการเรียน การปฏิบัติ และความปลอดภัย ที่ครบครัน และทันสมัย เพื่อยกระดับมหาวิทยาลัยให้มีคุณภาพทางการศึกษาที่ดีขึ้น และมีศักยภาพของนักศึกษามากยิ่งขึ้น” ผศ.ดร.เอนก กล่าว

# พิธีเทศน์มหาชาติเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ณ ห้องประชุมจันทร์จรัส ชั้น ๓  
อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคมที่ผ่านมา



