

วัน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์



24 พฤศจิกายนของทุกปี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) กำหนดเป็น "วัน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์" เพื่อแสดงกตเวทิตาคุณและรำลึกเกียรติคุณของท่าน โดยมีพิธีวางพวงมาลัยดอกไม้ กระเช้าดอกไม้ ณ รูปเหมือน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ คณะผู้บริหารมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง คณะผู้บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว สมาคม และมูลนิธิต่าง ๆ คณะผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาของมหาวิทยาลัย รวมทั้งแขกผู้มีเกียรติ นอกจากนี้มีพิธีมอบทุนส่งเสริมพลังคุณธรรม ได้แก่ บุคลากรช่วยนักศึกษาและทุนพี่ช่วยน้อง โดย รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี เป็นผู้มอบ และพิธีมอบรางวัลจิตอาสาพร้อมโล่ที่ระลึก โดย ดร.วิเชียร เตชะไพบูลย์ ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ให้เกียรติเป็นผู้มอบรางวัล เมื่อวันอังคารที่ 24 พฤศจิกายน 2560 ณ หอประชุม มฉก.



การแข่งขันไท้เก๊ก มวก. ครั้งที่ 3

ดร.วิรุฬ เตชะไพบูลย์ ประธานในพิธีกล่าวเปิดงาน พร้อมด้วย ศาสตราจารย์ หลี่เต๋ออิง (Professor Li De Yin) รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) นายแพทย์วิลาส ศรีประจิดติชัย ประธานคณะที่ปรึกษาฯ ร่วมตัดริบบิ้นเปิดการแข่งขันไท้เก๊ก มวก. ครั้งที่ 3 โดยการแข่งขันครั้งนี้ประกอบด้วย 7 ประเภท ได้แก่ 1. รำมวยตระกูลหยาง เก๊กที่ 3 2. รำมวย 24 ท่า 3. รำมวย 40 ท่า 4. รำมวย 42 ท่า 5. รำกระบี่มาตรฐาน 32 ท่า 6. การรำกระบี่ 42 ท่า และ 7. รำพัดกงฟู ผู้เข้าแข่งขันจำนวนทั้งสิ้น 97 คน การจัดการแข่งขันไท้เก๊กครั้งนี้เพื่อพัฒนาและเรียนรู้ในศาสตร์ของไท้เก๊ก เป็นเวทีให้ผู้มีความสามารถ ความเชี่ยวชาญด้านไท้เก๊กได้แสดงความสามารถ และเป็นกิจกรรมบริการแก่สังคมในอีกทางหนึ่งด้วย โดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง สมาคมไท้เก๊ก(ประเทศไทย) ชมรมไท้เก๊กมิตรสัมพันธ์ คณะที่ปรึกษาโครงการ ผู้มีอุปการคุณ คณะผู้ตัดสิน และวิทยากรจิตอาสาจากชมรม/กลุ่มไท้เก๊กต่าง ๆ พร้อมพิธีมอบเกียรติบัตรแก่คณะผู้ตัดสิน และมอบเหรียญรางวัลพร้อมเกียรติบัตรแก่นักกีฬา ณ หอประชุม มวก. เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560



การรำไท้เก๊กหมู่ของนักศึกษา มวก. 1,000 คน

การรำไท้เก๊กหมู่ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) จำนวน 1,000 คน เนื่องในโอกาสครบรอบ 25 ปี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ณ สนามกีฬากลาง มวก. เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560



รางวัลกองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์

ดร.วิเชียร เตชะไพบูลย์ ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ เป็นประธานในพิธีประกาศเกียรติคุณ และมอบรางวัลกองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง โครงการส่งเสริมคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตา และจิตอาสา เพื่อส่วนรวม ครั้งที่ 8 จำนวน 734 รางวัล มูลค่า 2,702,000 บาท และสนับสนุนการเดินทาง จำนวน 734,000 บาท โดยรางวัลทุนการศึกษา แบ่งเป็นระดับประถมศึกษา จำนวน 484 รางวัล ๆ ละ 3,000 บาท และระดับมัธยมศึกษา จำนวน 250 รางวัล ๆ ละ 5,000 บาท เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตา และมีจิตอาสา เพื่อส่งเสริม ปลุกพลัง และเป็นกำลังใจให้เยาวชนทำความดี เติบโตขึ้น เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและเป็นรากฐานของประเทศชาติในอนาคต จัดขึ้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2560 ณ หอประชุม มฉก.



มอบทุนการศึกษา ประจำปี 2558



รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ให้เกียรติเป็นประธานพิธี มอบทุนการศึกษา ประจำปี 2558 ประเภทขาดแคลนทุนทรัพย์ ประเภททุนผู้ประสบภัยพิบัติ และประเภททุนผลการเรียนดีเด่น นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาเป็นผู้มีความประพฤติดี มีผลการเรียน ตามเกณฑ์แต่ละทุน และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย โดยมีนักศึกษาที่ได้รับทุนจำนวน 286 คน ได้แก่ ทุนสมาคมศิษย์เก่า มฉก. ทุนมูลนิธิหวน-จ้อย สุขแก้ว ทุนอาจารย์ผ่องใส สุนทรา ทุนคุณบำรุง ปัทมานนท์ ทุนศาสตราจารย์นายแพทย์บุญธรรม สุนทรเกียรติ ทุนต้นประเสริฐ ทุนวนิดา ศักดิ์สุรทรัพย์ ทุนรอง ศาสตราจารย์ ดร.รัชณี รักวีธรรม ทุนบริจาคจากค่าเบี้ยประชุม

สภามหาวิทยาลัย ทุนพลตำรวจโทสุพจน์ ณ บางช้าง ทุนคุณดำหรี ดารากานนท์ ทุนคุณสุกัญญา ขอโสติกุล ทุน ดร.กำพล เตชะหรวุจิตร ทุนศาสตราจารย์ ดร.เกษม สุวรรณกุล ทุนบริษัทเมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ทุน ดร.สลิล เตชะไพบูลย์ ทุนบริษัท ภูมิสยาม วิศวกรรม จำกัด ทุนอาจารย์ดร.ลาวัลย์ชัยวิรัตน์กุล กองทุนช่วยเหลือ นักเรียน นักศึกษา ขาดแคลน ทุนส่งเสริมการศึกษา ประเภททุน นักศึกษาดีเด่น ทุนส่งเสริมการศึกษา ประเภทขาดแคลนทุนทรัพย์ ทุนกองทุนช่วยเหลือนักศึกษาขาดแคลนและประสบภัยพิบัติ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2560 ณ ห้องโถงชั้น 4 อาคารอำนวยการ มฉก.

ต้อนรับ Prof. Nong Kezhong (ศาสตราจารย์ หง เค่อจง) อธิการบดี สถาบันเซี่ยงชื้อหู มหาวิทยาลัยชนชาติกวางสี สาธารณรัฐ ประชาชนจีน



รศ.ดร. อุไรพรรณ เจนวานิชยานนท์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) และแผนกวิเทศสัมพันธ์ กองกลาง ให้การต้อนรับ Prof. Nong Kezhong (ศาสตราจารย์ หง เค่อจง) อธิการบดี สถาบันเซี่ยงชื้อหู มหาวิทยาลัยชนชาติกวางสี สาธารณรัฐประชาชนจีน และคณะ รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 ท่าน เพื่อเจรจาความร่วมมือทางวิชาการด้านการจัดโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา และเยี่ยมนักศึกษาจีนจำนวน 37 คน จากสถาบันเซี่ยงชื้อหู มหาวิทยาลัยชนชาติกวางสี ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และได้ไปดูบรรยากาศชีวิตความเป็นอยู่ของนักศึกษา มฉก. 2 เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2560

ต้อนรับผู้บริหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาจางหัว สังกัดมหาวิทยาลัยเศรษฐศาสตร์และการเงินยูนนาน



รศ.ดร.อุไรพรรณ เจนวานิชยานนท์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) และแผนกวิเทศสัมพันธ์ ต้อนรับผู้บริหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาจางหัว สังกัดมหาวิทยาลัยเศรษฐศาสตร์และการเงินยูนนาน มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน ณ ห้องประชุม 1 อาคารอำนวยการ มฉก. เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560



โครงการปฐมนิเทศนักศึกษากองทุน ให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ครั้งที่ 16

แผนกทุนและบริการนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการปฐมนิเทศนักศึกษากองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ครั้งที่ 16 โดยอาจารย์ฉลอง แหวงอินทร์ รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดงานและกล่าวโอวาท ให้ข้อคิดกับนักศึกษา เกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบของนักศึกษาต่อเงินกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา และแนะแนวขั้นตอนการชำระคืนทุนกู้ยืม โดยผู้แทนธนาคารกรุงไทย หอประชุม มฉก. เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2560



ประชุมเตรียมงานการแข่งขันไท้เก๊ก มฉก. ครั้งที่ 3

เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2560 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมกับคณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันไท้เก๊ก จัดการประชุมเตรียมงานการจัดการแข่งขันไท้เก๊ก มฉก. ครั้งที่ 3 ครบรอบ 25 ปี มฉก. ในงานงานมีการร่ำไท้เก๊กของนักศึกษา มฉก. จำนวน 1,000 คน ณ สนามกีฬากลาง และการแข่งขันการร่ำไท้เก๊ก ณ หอประชุม มฉก. ซึ่งมี กำหนดการจัดขึ้น ในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

โครงการรำลึกครบรอบวันคล้ายวันเกิด ปรมจารย์ขงจื้อ ๒๕๖๘ ปี



คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน สถาบันขงจื้อการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการรำลึกครบรอบวันคล้ายวันเกิดปรมจารย์ขงจื้อ ๒๕๖๘ ปี ในงานมีพิธีสักการะท่านปรมจารย์ขงจื้อ นิทรรศการประวัติและคำสอน การขับร้องประสานเสียง คำสอนของขงจื้อ การแสดงรำมวยปาตั่วจิน ศิลปะการชงชา การแสดงลูกข่างจีน ตัดกระดาษจีน การเขียน-วาดภาพจีน การตรวจร่างกายด้วยแพทย์แผนจีน ณ อาคารบรรณสาร ชั้น 1 มฉก. เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2560

ทีมพลังงาน ม.หัวเฉียวฯ คว้าทุนศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



ในปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยมีโครงการมุ่งเน้นด้านการรณรงค์เพื่อการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบมีส่วนร่วม การเข้าศึกษาดูงาน "ศูนย์สุขภาวะ" สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินโครงการดังกล่าว โดยทีมพลังงาน ม.หัวเฉียวฯ ได้รับการต้อนรับในการศึกษาดูงาน และได้รับความรู้เรื่องพลังงานเพิ่มเติมจากทีมวิทยากรที่บรรยาย พร้อมนำชมทั่วทั้งศูนย์ฯ เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2560

พิธีไหว้ครุดนตรีไทย และนาฏศิลป์ไทย ประจำปี 2560



ผศ.นิก สุนทรธัย รักษาการผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) เป็นประธานในพิธีไหว้ครุดนตรีไทยและนาฏศิลป์ไทย โดยมีอาจารย์สมบัติ แก้วสุจริต เป็นผู้ประกอบพิธี ทั้งนี้พิธีดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อระลึกพระคุณครูและความเป็นสิริมงคลแก่นักศึกษาและผู้เข้าร่วมพิธี รวมถึงเป็นการอนุรักษ์และสืบสานประเพณีอันดีงามให้คงสืบต่อไป เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2558 ณ ห้องกระจกด้านหลังหอประชุม มฉก.



การประกวดแข่งขันการบูมประจำคณะวิชา - บูมประจำมหาวิทยาลัย

สโมสรนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดการแข่งขันการบูมประจำคณะวิชา-บูมประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 13 คณะวิชา โดยอาจารย์ฉลอง แวงอินทร์ เป็นประธานเปิดงาน ณ สนามกีฬากลาง มฉก. เมื่อวันที่ 30-31 ตุลาคม 2560 ผลการประกวดมีดังนี้

ประกวดการบูมประจำคณะวิชา

- รางวัลชนะเลิศ คณะพยาบาลศาสตร์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ1 คณะเภสัชศาสตร์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ2 คณะกายภาพบำบัด และ คณะการแพทย์แผนจีน

การประกวดสันทนาการ

- รางวัลชนะเลิศ คณะกายภาพบำบัด
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คณะเภสัชศาสตร์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 คณะพยาบาลศาสตร์



นักศึกษา คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน คว้ารางวัลที่ 3 จาก การแข่งขันแปลจีน-ไทย ไทย-จีน

นักศึกษา คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) คว้ารางวัลที่ 3 จาก การแข่งขันแปลจีน-ไทย ไทย-จีน เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2560 นำโดย ผศ.ดร.นริศ วศินานนท์ อาจารย์ประจำคณะภาษาและวัฒนธรรมจีน และนักศึกษา จำนวน 5 คน เข้าร่วมการแข่งขันแปลล่ามจีน-ไทย ไทย-จีน สองภาษา ซึ่งส่งนักศึกษาเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 3 คน โดยมีนักศึกษาชั้น ปีที่ 4 จำนวน 2 คน นายธีรยศ เจริญวิเศษสุข และ นายปวิช ตั้งตนสกุลใหม่ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1 คน นายอภิสิทธิ์ แซ่หว่าง เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งนี้ ซึ่งจัดขึ้นโดยสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยประเทศจีน ร่วมกับนิตยสารจีนไทยสองภาษา ระดับอุดมศึกษามีนักศึกษาเข้าร่วมจำนวน 50 กว่าคน ผลการแข่งขันระดับอุดมศึกษาคือ นายอภิสิทธิ์ แซ่หว่าง ได้ 141 คะแนน อันดับที่ 3 นายธีรยศ เจริญวิเศษสุข ได้ 134 คะแนน อันดับที่ 6 และนายปวิช ตั้งตนสกุลใหม่ได้ 128 คะแนน อันดับที่ 8 รางวัลอันดับ 3 ได้เงินสด 4,000 บาท และหนังสือประกาศเกียรติคุณ และหนังสือนิตยสารไทย-จีน นายอภิสิทธิ์ แซ่หว่าง รับมอบรางวัล และใบเกียรติบัตรจากผู้แทนสถานทูตสาธารณรัฐประชาชนจีน ณ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน เขตบางรัก กรุงเทพฯ



โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใต้หัวข้อเรื่อง "กิจกรรมคุณภาพ 7ส"

กองแผนและพัฒนา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใต้หัวข้อเรื่อง "กิจกรรม คุณภาพ 7ส เพื่อการพัฒนาหน่วยงาน" ประจำปีการศึกษา 2560 โดยจัดการแบ่งกลุ่มคณะกรรมการดำเนินการ 7 ส ออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อศึกษาดูงานคณะวิชา และหน่วยงานต้นแบบด้านการทำกิจกรรม 7 ส ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คณะนิเทศศาสตร์ กลุ่มที่ 2 ศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้คณะศิลปศาสตร์ กลุ่มที่ 3 ศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน่วยงานกองคลัง พร้อมนำสรุปผลการดำเนินงานที่มีคุณภาพของหน่วยงานเพื่อพัฒนาต่อไป เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560 ณ ห้องประชุม 1 อาคาร อำนวยการ มฉก.



โครงการ มอก. บริการชุมชน ครั้งที่ 196

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มอก.) ร่วมกับหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชน มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และเทศบาลตำบลบางป่อ จัดโครงการ มอก. บริการชุมชน ครั้งที่ 196 บริการชุมชนครั้งนี้มีผู้เข้ารับบริการจำนวนมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็น การตรวจน้ำตาลในเลือด พบแพทย์ ตรวจโรคทั่วไป การดูแลสุขภาพทั่วร่างกายกายภาพบำบัด การตรวจวัดสายตาพร้อมรับแว่นสายตา ฟังเข็มรักษาโรค การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ถอนฟัน เคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ การตรวจพยาธิในเด็ก กำจัดเหา บริการตัดผม และกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ซึ่งทุกบริการไม่เสีย ค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ณ วัดท่าพูด ต.ไร่ช้าง อ.สามพราน จ.นครปฐม เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2560



ออกบูธประชาสัมพันธ์สถาบันการศึกษา จากสาธารณรัฐฟิลิปปินส์

อาจารย์ ดร.โจนาธาน รันเต คาร์รียอน หัวหน้าแผนกวิเทศสัมพันธ์ กองกลาง มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มอก.) ให้การต้อนรับ และเปิดกิจกรรมร่วมกับ Philippine Department of Tourism เพื่อออกบูธประชาสัมพันธ์สถาบันการศึกษาจากสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ หลักสูตรระยะสั้น บริเวณห้อง 113, 114 (ช่องลม) อาคารเรียน มอก. เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2560



3 สัญญาณอันตรายเสี่ยง “ออฟฟิศซินโดรม”

ชีวิตคนวัยทำงานโดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งหน้าคอมนาน ๆ นอกจากจะต้องใช้สายตาและสมองในการคิดงานอย่างหนักแล้ว กลับต้องมีความเสี่ยงเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ถ้าใครยังไม่รู้จักว่าเจ้าโรคนี้คืออะไร มีสัญญาณเสี่ยงอย่างไรบ้างก็ตามมาดูกัน

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คืออะไร ?

เป็นภาวะที่มักพบมากในวัยทำงาน เนื่องจากการนั่งทำงานนานหลายชั่วโมง ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากนัก รวมทั้งเคลื่อนไหวไม่ถูกลักษณะ เช่น นั่งหลังงอ เดินห่อไหล่ ไม่ยืดตัว เป็นระยะเวลานาน ทำให้เริ่มมีอาการเมื่อยตามไหล่ บ่า หลังและข้อมือ จนอาจกลายเป็นเรื้อรังได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน พวกโต๊ะ เก้าอี้ ก็มีผลต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมเช่นกัน เพราะบางทีความสูงของเก้าอี้และโต๊ะไม่เหมาะสมกัน โต๊ะสูงกว่าเก้าอี้นิดเดียว ทำให้ต้องนั่งก้มหลังงอทำงาน แค่นี้ก็รู้สึกเมื่อยแล้ว ยิ่งต้องทำงานทุกวันละก็ ไม่น่าแปลกใจเลยที่จะเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

3 สัญญาณเสี่ยงเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม :

1. มือชา นิ้วล็อค เอ็นอักเสบ

เกิดจากการที่มือและนิ้วของเราอยู่ในลักษณะเดิมเป็นเวลานาน นั่นก็คือ การจับเมาส์ ในการทำงานหน้าจอแต่ละวัน เราต้องนั่งทำอยู่หลายชั่วโมงกว่าจะถึงพักเที่ยงหรือเลิกงาน ติดต่อกันทุก ๆ วัน ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบ จึงเกิดอาการมือชา นิ้วล็อค เอ็นอักเสบขึ้นได้

2. ปวดหัวเรื้อรัง (ไมเกรน)

ชีวิตการทำงานย่อมไม่ได้ราบรื่นอยู่ตลอดเวลา อาจมีความเครียดเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะจากงานหรือสภาพแวดล้อมความเครียดมีผลต่อไมเกรนอย่างมาก รวมทั้งเรื่องการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ความร้อน แสงแดดและการขาดฮอร์โมนบางชนิด หากรู้สึกมีอาการปวดขมับด้านหน้าศีรษะแล้วละก็ รู้ไว้เลยว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นไมเกรนแล้วละ

3. ปวดหลังเรื้อรัง

ถือเป็นปัญหาที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าข้ออื่น ๆ เพราะการนั่งทำงานนาน ๆ ย่อมทำให้เกิดอาการล้า เมื่อยจากตอนแรกที่นั่งตัวตรง หลังตรง เมื่อเวลาผ่านไป คุณอาจเริ่มงอหลังลงมาโดยไม่รู้ตัว และเมื่อนั่งหลังงอหลังค่อมเป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันวันแล้ววันเล่า จะส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ สะบัก เกร็งอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง

ใครที่มีอาการดังกล่าวควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เร็วเลย ไม่งั้นคงต้องทนทรมานกับเจ้าโรคออฟฟิศซินโดรมนี้ไปอีกนาน พยายามอย่าเครียด จัดที่นั่งให้เหมาะสม ลุกออกไปเคลื่อนไหวร่างกายทุก ๆ 1-2 ชั่วโมง หากทำได้ตามนี้น่าจะพอช่วยเสี่ยงไม่ให้เจ้าโรคนี้มากล้ำกรายได้มากเลยทีเดียว