

# AOU NEWS

ปีที่ 16 ฉบับที่ 198 เดือนมีนาคม 2559

## 24 ปี แห่งการพัฒนาคุณภาพและคุณธรรม



วันไหว้เฉี่ยวเฉลิมพระเกียรติ 24 มีนาคม 2559



## ถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง โรงพยาบาลหัวเฉียว และมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ร่วมถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอให้พระองค์ทรงพระเจริญ มีพระพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ศาสดาทย์สมาคม ในพระบรมมหาราชวัง เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2559



## ประชุมประชาคมเพื่อสร้างเสริม สภาวะแวดล้อมของสังคมในชุมชน

แผนกแนะแนวและสวัสดิการนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดประชุมประชาคมเพื่อสร้างเสริมสภาพแวดล้อมของสังคมในชุมชนรอบมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจากหน่วยงานต่าง ๆ ประกอบด้วย อำเภอบางพลี สถานีตำรวจภูธร บางพลี ชุดปฏิบัติกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 21 รักษาพระองค์ สรรพสามิตพื้นที่สมุทรปราการ 2 สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ องค์การบริหารส่วนตำบลบางไฉลง อำเภอบางไฉลง สำนักงานควบคุมเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ ชมรมจักรยานยนต์สาธารณะจังหวัดสมุทรปราการ หอพักพันธมิตร เครือข่ายเยาวชนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ ร้านค้าที่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยฯ ผู้นำนักศึกษา ผู้แทนนักศึกษา ณ ห้องบรรยายพิเศษ 2 (สื่อประสม) ชั้น 2 อาคารบรรณสาร เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2559

# สถาปนามหาวิทยาลัย ครบรอบ 24 ปี

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดงานวันสถาปนามหาวิทยาลัย ครบรอบ 24 ปี ภายในงานมีพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของมหาวิทยาลัย ได้แก่ พระพุทธรูป 3 องค์ หลวงปู่ไต้ฮง ศาลพระภูมิ ศาลเจ้าที่ ศาลตายาย และพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ รวมจำนวนทั้งสิ้น 26 ราย แบ่งเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นที่ 3 ตติยตริเอกคุณาภรณ์ จำนวน 1 ราย ชั้นที่ 4 จตุตถตริเอกคุณาภรณ์ จำนวน 15 ราย และชั้นที่ 5 เบญจตริเอกคุณาภรณ์ จำนวน 10 ราย มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานครบ 10 ปี สมควรได้รับเหรียญที่ระลึกจากมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 16 ราย และมีอาจารย์ประจำได้รับตำแหน่งทางวิชาการ จำนวน 12 ราย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี เป็นผู้มอบและถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ เมื่อวันอังคารที่ 24 มีนาคม 2559



# มวก. จัดบรรยายพิเศษเพื่อการจัดทำแผนกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 5 ปี



แผนกแผนและนโยบาย กองแผนและพัฒนา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดการบรรยายพิเศษและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อ “ทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัย : ในมุมมองของมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เพื่อเป็นการเตรียมข้อมูลในการจัดทำแผนกลยุทธ์มหาวิทยาลัย 5 ปี” ในระยะที่ 6 (พ.ศ. 2560 - พ.ศ.2564) วิทยากรโดยคุณไพบรเทพ ซอโสติกุล ผู้ช่วยกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และคุณอรุณ เอี่ยมสุรีย์ ผู้ช่วยกรรมการเลขาธิการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

เมื่อวันศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2559 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ และเมื่อวันจันทร์ที่ 28 มีนาคม 2559 ณ ห้องบรรยายพิเศษ 2 ชั้น 2 (สี่ประสม) อาคารบรรณสาร เป็นการบรรยายพิเศษเรื่อง “นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อการพัฒนาบัณฑิตในศตวรรษที่ 21” วิทยากรโดย รศ.ดร.บัณฑิต ทิพากร รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

# มวก. ร่วมกิจกรรมประกวด Thailand Energy Awards 2016



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เข้าร่วมกิจกรรมประกวด Thailand Energy Awards 2016 จากกระทรวงพลังงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อยอดจากที่ได้รับรางวัลชนะเลิศอาคารประหยัดพลังงาน ปีที่ 3 MEA Energy Saving Building Awards 2015 จากการไฟฟ้านครหลวง และผ่านเกณฑ์เพื่อเข้าสู่งการประกวดในกิจกรรมระดับอาเซียน เมื่อวันอังคารที่ 29 มีนาคม 2559 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ โดยมี รศ.ดร.ประจักษ์ พุมวิเศษ อธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณะกรรมการพลังงาน และนักศึกษา ร่วมต้อนรับคณะกรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินกิจกรรมประกวด ในครั้งนี้



# ปฐมนิเทศนักศึกษาทุน กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ครั้งที่ 14



เมื่อวันพุธที่ 16 มีนาคม 2559 แผนกทุนและบริการนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ "ปฐมนิเทศนักศึกษาทุน กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ครั้งที่ 14" เพื่อให้ให้นักศึกษามีจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการคืนเงินกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาเมื่อสำเร็จการศึกษา บรรยายโดย คุณจารุณี แว่ววิริยกุล รักษาการผู้อำนวยการฝ่ายบริหารการจัดสรรและกู้ยืมและฝ่ายติดตามเงินคงค้างในสถานศึกษา และคุณจันทร์พร สุริวงศ์ล่อม เป็นตัวแทนจากแผนกทุนและบริการนักศึกษา ได้แนะนำแนววิธีการคืนทุนฯ ให้กับนักศึกษาที่กู้ยืมทุนการศึกษา ณ หอประชุม มฉก.



## โครงการวันแพทย์จีน ประจำปี 2558

"ยิ่งสูงยิ่งหนาว : น้ำตาล ไชมัน ความดันโลหิต"

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดโครงการวันแพทย์จีน ประจำปี 2558 และสัมมนาวิชาการในหัวข้อ "ยิ่งสูงยิ่งหนาว : น้ำตาล ไชมัน ความดันโลหิต" ในมุมมองของแพทย์แผนจีน โดยได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ ดร. อุไรพรรณ เจนวานิชยานนท์ รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดงาน ในงานยังมีการจัดบูธเผยแพร่การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการบูรณาการเรียนการสอนในรายวิชาทางการแพทย์แผนจีน เช่น เกสัชวิทยาจีน ฝังเข็ม รมยา และทุยหนา ณ ห้องโถง ชั้น 1 อาคารบรรณสาร เมื่อวันศุกร์ที่ 18 มีนาคม 2559



# ลงนามข้อตกลงความร่วมมือ เกี่ยวกับการรับนักศึกษาฝึกงานและรับเข้าทำงาน

ศูนย์สหกิจศึกษา สำนักพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดพิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือเกี่ยวกับการรับนักศึกษาฝึกงานและรับเข้าทำงาน ระหว่าง มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี กับ กลุ่มโรงแรมในเครือไอเอชจี (Intercontinental Hotels Group-Thailand) โดย Mr. Philip Beriman, General Manager Holiday Inn Bangkok Sukhumvit เป็นตัวแทนผู้ลงนาม ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2559



## โครงการประกวดงานวิจัยเภสัชศาสตร์ดีเด่น ของนักศึกษาปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2558

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดโครงการประกวดงานวิจัยเภสัชศาสตร์ดีเด่น ของนักศึกษาปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2558 ในงานมีการแสดงบอร์ดนิทรรศการการวิจัย และการบรรยายพิเศษ เรื่อง "Building Global Citizenship & Preparing Student for ASEAN Integration" โดย เภสัชกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรภกิจ นาทีสุวรรณ เป็นวิทยากรผู้บรรยาย ณ ห้องบรรยายพิเศษ 2 (สื่อประสม) อาคารบรรณสาร เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2559



# เขียนบทความวิจัยอย่างไรให้ตีพิมพ์เผยแพร่

สำนักพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดประชุมวิชาการ เรื่อง "เขียนบทความวิจัยอย่างไรให้ตีพิมพ์เผยแพร่" โดย รองศาสตราจารย์ ดร. โยธิน แสงดดี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรให้ความรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับคณาจารย์ มวก. ณ ห้องบรรยาย 3 ชั้น 3 อาคารอำนวยการ เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2559



# International Day

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิก สุนทรธัย คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นประธานเปิดงาน International Day 2015 เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2559 ณ ชั้น 1 อาคารเรียน บริเวณหน้าห้อง 2-113 และ 2-114 ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ กับ ศูนย์วัฒนธรรม มวก. ทั้งนี้ภายในงานจัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ การแสดงนาฏศิลป์ การเสวนา เรื่อง การสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม การเดินแฟชั่นโชว์ การออกร้านแสดงศิลปวัฒนธรรมด้านอาหาร เป็นต้น เพื่อส่งเสริมและสร้างบรรยากาศความเป็นนานาชาติให้กับผู้ร่วมงาน รวมถึงได้แสดงความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรม



# เวียนศีรษะ บ้านหมุน เมารถ เมาเรือ กายภาพบำบัดช่วยคุณได้

คลินิกกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดโครงการกายภาพบำบัดเพื่อประชาชน ครั้งที่ 1 เรื่อง "บ้านหมุน เวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือ อาการมีน กายภาพบำบัดช่วยคุณได้ " ให้ความรู้แก่ผู้ป่วยที่มีอาการ มีปัญหาจากระบบการทรงตัวส่วนปลาย ระบบประสาทส่วนกลาง และจากระบบอื่น ๆ ของร่างกายที่ส่งผลให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบฮอร์โมน โดย อาจารย์ธิดาพร ไตรรัตน์สุวรรณ ให้เกียรติเป็นวิทยากร ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการกว่า 100 คน ณ ห้องปฏิบัติการคณะกายภาพบำบัด ชั้น 4 อาคารเรียน เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2559

## โครงการ มจก. บริการชุมชน ครั้งที่ 181



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ร่วมกับ หน่วยแพทย์ สงเคราะห์ชุมชนมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง จัดโครงการ มจก. บริการชุมชน ครั้งที่ 181 เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 13 มีนาคม 2559 ณ สำนักงานเทศบาล ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนใกล้เคียงสร้างจิตสำนึก การเสียสละเพื่อส่วนรวม และสร้างเสริมประสบการณ์ตรงและทักษะ ทางวิชาชีพให้นักศึกษา โดยมีหลายคณะวิชาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้อาทิ คณะพยาบาลศาสตร์ วัดความดันโลหิตและตรวจมะเร็งเต้านม คณะเทคนิคการแพทย์ ให้บริการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาล คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ให้บริการตรวจพยาธิในเด็ก คณะกายภาพบำบัด ให้บริการและให้ความรู้ในการทำกายภาพบำบัด คณะการแพทย์แผนจีน รักษาด้วยการนวด และการฝังเข็ม

คณะเภสัชศาสตร์ ให้บริการจ่ายยา คณะนิติศาสตร์ คณะภาษา และวัฒนธรรมจีน คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม และคณะนิเทศศาสตร์ ร่วมจัดกิจกรรมสนทนากับเด็ก ๆ ได้ สนุกสนานกัน เช่น การระบายสี สติกเกอร์ Tattoo และแจกขนม นอกจากนี้หน่วยงานต่าง ๆ ได้ร่วมให้บริการด้วย เช่น ให้บริการ ตรวจสุขภาพทั่วไป จ่ายยา ถอนฟัน แจกแว่นสายตาจากหน่วยแพทย์ สงเคราะห์ชุมชนมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง กำจัดเหา และบริการตัดผมชาย และหญิง จากศูนย์ฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร วัดธรรมมงคล สุขุมวิท 108 ทุกรายการไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด นอกจากนั้นยังได้บริการ ให้กับชาวต่างชาติที่เข้ามาทำงานและพักอาศัยอยู่ในละแวกใกล้เคียง อีกด้วย





## การประชุมคณะกรรมการอำนวยการ และคณะกรรมการบริหารสภาคณบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์แห่งประเทศไทย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นเจ้าภาพจัดประชุมคณะกรรมการอำนวยการสภาคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2/2559 และประชุมคณะกรรมการบริหารสภาคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1/2559 โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลักขมีจรัสกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม กล่าวต้อนรับและเปิดประชุม ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ เมื่อวันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2559

## ค้นหาให้...อ่าน รู้มึ้นว่า..... "ไม่กินอาหารเข้างัยงำให้อ้วน"



รู้ไหมว่าการไม่กินอาหารเข้างัยงำย ๑ จนเคยชินติดเป็นนิสัยจะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเปลี่ยนไป และแทนที่จะผอม เพราะคิดว่ากำจัดไปได้ 1 มื้อ แต่กลับจะยิ่งทำให้อ้วนมากกว่าเดิม

เพราะร่างกายคนเรานั้นต้องใช้พลังงานส่วนหนึ่งในการย่อยและดูดซึมอาหารที่กินเข้าไป เพื่อนำสารอาหารที่ได้ไปใช้ประโยชน์ ฉะนั้นถ้าเราไม่กินอาหารเข้างัยงำย ๑ พลังงานที่ถูกขับออกมาเพื่อย่อยอาหารในตอนเช้าไม่ได้ถูกนำไปใช้ ร่างกายก็จะทำการปรับระบบการทำงานของร่างกายโดยอัตโนมัติด้วยการลดระดับการเผาผลาญลง เมื่อระดับการเผาผลาญต่ำจึงทำให้กลายเป็นคนอ้วนง่าย เพราะอาหารถูกเผาผลาญออกไปไม่หมด

นับดูสิว่าหลังจากกินมื้อเย็นของเมื่อวานแล้ว กว่าจะกินอีกทีตอนเช้าผ่านไปแล้ว 12 ชั่วโมง ขณะที่เมื่ออื่นใช้เวลาแค่ 4-5 ชั่วโมงเท่านั้น แน่นนอนว่าตื่นเช้าขึ้นมาร่างกายย่อมต้องการพลังงาน และเมื่อเราไม่กินอาหารเข้างัยงำยไปร่างกายก็จะดึงไขมันส่วนที่ดีที่สุดที่เก็บสะสมออกมาใช้

แต่อย่าคิดว่าดึงไขมันออกมาใช้ก็ดีนะสิ เป็นการคิดที่ผิดเพราะไขมันที่ดีก็มีส่วนของไขมันที่ไม่ดีอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นเวลาที่ถูกดึงมาใช้ทั้งคอเรสเตอรอลและสารพิษหลายชนิดก็จะถูกปล่อยเข้ากระแสเลือดด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจและปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดตามมา

