



ม.หัวเฉียวฯ รับรางวัลด้านพลังงานระดับ APEC



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ได้รับรางวัลด้านพลังงานจาก APEC - ESCI BEST Practices Awards 2017 ประเภท Smart Buildings ระดับ Silver” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี พร้อมด้วย อาจารย์ฉลอง แขวงอินทร์ รองอธิการบดี และอาจารย์ทศพร เลิศพิเชฐ ผู้ช่วยอธิการบดี เข้ารับรางวัลจากประธานกลุ่ม APEC เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2560 ณ โรงแรม Mandarin Orchard Singapore ประเทศสิงคโปร์



ต้อนรับ คณะเยี่ยมชมจากมหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศกว้างซี มณฑลกว่างซี สาธารณรัฐประชาชนจีน

รศ.ดร.อุไรพรรณ เจนวาณิชยานนท์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณาจารย์คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน และแผนกวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) ร่วมต้อนรับ คณะเยี่ยมชมจากมหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศกว้างซี มณฑลกว่างซี สาธารณรัฐประชาชนจีน นำโดย ศ.ดร.หวง ชาน (Prof. Huang Can PhD.) รองประธานสภามหาวิทยาลัย ในโอกาสหารือการจัดตั้งศูนย์การศึกษาและปฏิบัติการต่างประเทศและครอบรอบ 10 ปี ความร่วมมือระหว่าง 2 มหาวิทยาลัย ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ มวก. บางพลี เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2560



ต้อนรับ คณะเยี่ยมชมจากมหาวิทยาลัยพาณิชย์ทูหนาน มณฑลหูหนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) นำโดย รศ.ดร.อุไรพรรณ เจนวาณิชยานนท์ รองอธิการบดี และแผนกวิเทศสัมพันธ์ มวก. ให้การต้อนรับ ศ.ดร.หลี่ ดิงจวิน (Prof. Li Dingjun PhD.) และคณะจากมหาวิทยาลัยพาณิชย์ทูหนาน มณฑลหูหนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน ในโอกาสลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ ด้านการแลกเปลี่ยนนักศึกษา อาจารย์รวมถึงงานวิจัย ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ มวก. บางพลี เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2560



นิทรรศการโครงการพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9

รศ.ดร.อุไรพรรณ เจนวาณิชยานนท์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) อาจารย์ผู้สอนได้เสนอแนวคิดพร้อมติดตามผลการปฏิบัติงานจัดนิทรรศการโครงการพระราชดำริตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในรายวิชาชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง (รหัส GE 1112) ของนักศึกษา โดยให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนในรายวิชาดังกล่าว ได้จัดทำโมเดลนิทรรศการจำลองในแต่ละโครงการพร้อมนำเสนอผลงานการจัดทำเพื่อประเมินผลการให้คะแนนในรายวิชาด้วย ณ อาคารเรียน มฉก 2 ชั้น 5 เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2560



ปัจฉิมนิเทศ บศ.พยาบาล ชั้นปีที่ 4

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการปัจฉิมนิเทศ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 32/2559 โดย อาจารย์บรรจง ปิยะมัตย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษคณะศิลปศาสตรเป็นวิทยากรบรรยาย เรื่อง หนึ่งเดียวพอเด็กดี ตั้งใจให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยตั้งแต่สถานที่ตั้งมหาวิทยาลัยสมัยเก่านั้นเป็น คลอง เล้าหมู คมนาคมยังไม่มีพัฒนา จนมาถึงปัจจุบัน มีความเปลี่ยนแปลงจนมาเป็นมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติอย่างเต็มภาคภูมิจนปัจจุบันนี้ และวิทยากรอีกท่าน ได้แก่ อาจารย์รีนา ฉันทแดนสุวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ บรรยายให้ความรู้ เรื่อง การก้าวสู่พยาบาลวิชาชีพอย่างภาคภูมิใจ ซึ่งมีนักศึกษาพยาบาลเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก และมีกิจกรรมออกบูธรับสมัครงานกว่า 10 บูธจากโรงพยาบาลต่าง ๆ ณ ห้องบรรยายพิเศษ 2 (สื่อประสม) อาคารบรรณสาร มฉก. เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2560



รางวัลชนะเลิศ ประเภท นวัตกรรมสหกิจศึกษา

นายณัฐดนัย สุพล นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภท นวัตกรรมสหกิจศึกษา ระบบส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับอุปกรณ์สวมใส่ด้วยเทคโนโลยีความเป็นจริงเสมือน จากผลการคัดเลือก โครงการ สหกิจศึกษาดีเด่น เครือข่ายพัฒนาสหกิจศึกษา เขตภาคกลางตอนล่าง โดยมีอาจารย์วรานุช ปลีหินจินดา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ณ มหาวิทยาลัยสยาม เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2560



มอบรางวัล กิจกรรม 7 ส

โครงการพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรม 7 ส มฉก.

ผลการประกาศรางวัลตอบคำถามกิจกรรม 7 ส ครั้งที่ 1/2559 ประจำเดือนมีนาคม 2560 โดยรองอธิการบดี (รศ.ดร.อุไรพรรณ เจริญวานิชยานนท์) ประธานคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรมคุณภาพ 7 ส ระดับมหาวิทยาลัย ให้เกียรติมอบรางวัลแก่ ผู้ชนะเลิศในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2560 จำนวน 5 รางวัล ดังนี้

1. น.ส.อภิญญา พัฒนาไพศาลวงศ์ นักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม
2. น.ส.ศศิธรดา ช้างแรงการ นักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม
3. ม.ล.วชิรนนท์ สุขสวัสดิ์ นักศึกษาคณะภาษาและวัฒนธรรมจีน / ภาษาจีน
4. นางปัทมิตา เสวีวัลลภ กองคลัง
5. น.ส.ศิริรัตน์ รัตยง สำนักทะเบียนและประมวลผล

.. ขอเชิญชาว มฉก. ร่วมกิจกรรมกันเยอะ ๆ จนถึงสิ้นเดือนมิถุนายน 2560

...สำหรับนักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมทางมหาวิทยาลัยมีคะแนนการร่วมกิจกรรมให้ตามเกณฑ์ และจะบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมลงในระบบของมหาวิทยาลัย...



การแสดงศาลจำลอง "กราบรถ"

คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดการแสดงศาลจำลอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการว่าความและศาลจำลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ และเพิ่มศักยภาพในกระบวนการพิจารณาของศาลในลักษณะเสมือนจริงให้นักศึกษา และผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในลำดับขั้นตอนการพิจารณาคดีของศาลมากขึ้น ซึ่งแสดงโดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จากการแสดงศาลจำลองกรณีนี้คือกราบรถ ศาลตัดสินคดีให้นือตเป็นผู้แพ้คดี จากการทำร้ายร่างกายให้บาดเจ็บสาหัส ชูบังคับให้คู่กรณีกระทำการที่ไม่เป็นเหตุอันควรด้วยการบังคับให้กราบรถ ณ ห้องโถงอาคารหอประชุม มฉก. เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2560



กิจกรรมตัดกระดาษศิลปะจีน

สถาบันขงจื่อการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ได้จัดกิจกรรมสอนการตัดกระดาษศิลปะจีน โดย ผศ.ดร.นริศ วศินานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันขงจื่อ (ฝ่ายไทย) และอาจารย์ประจำคณะภาษาและวัฒนธรรมจีน เป็นวิทยากรผู้สอนให้กับนักศึกษาที่สนใจ ร่วมการฝึกอบรมการตัดกระดาษศิลปะจีน ซึ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสามารถขอใบรับรองการเข้าร่วมกิจกรรมขอทุนการศึกษาเรียนต่อในระดับปริญญาโทได้ด้วย กิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้น ณ สถาบันขงจื่อการแพทย์แผนจีน อาคารบรรณสาร ชั้น 5 เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2560

ม.หัวเฉียวฯ จัดโครงการ มจก.บริการชุมชน



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มจก.) ร่วมกับหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชน มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และเทศบาลตำบลสำโรงเหนือ จัดโครงการ มจก. บริการชุมชน ครั้งที่ 191 ณ เทศบาลตำบลสำโรงเหนือ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมหาวิทยาลัย กับชุมชน สร้างจิตสำนึกการเสียสละเพื่อส่วนรวม และสร้างเสริมประสบการณ์ตรง และทักษะทางวิชาชีพให้นักศึกษา โดยมีหลายคณะ วิชา ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ อาทิ คณะพยาบาลศาสตร์วัดความดันโลหิต คณะเทคนิคการแพทย์ให้บริการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาล คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้บริการตรวจพยาธิในเด็ก คณะกายภาพบำบัดให้บริการและให้ความรู้ในการทำกายภาพบำบัด คณะการแพทย์แผนจีนรักษาแบบแพทย์แผนจีนด้วยการนวดและการฝังเข็ม คณะเภสัชศาสตร์ให้บริการจ่ายยา คณะนิติศาสตร์ให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน และคณะบริหารธุรกิจ ร่วมจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับเด็ก ๆ ได้สนุกสนานกัน เช่น การระบายสี การต่อภาพจิ๊กซอ และแจกขนม นอกจากนี้หน่วยงานต่าง ๆ ได้ร่วมให้บริการด้วย เช่น ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไป จ่ายยา ถอนฟัน กำจัดเหา และบริการตัดผมชายและหญิง เป็นประจำทุก ๆ เดือน เดือนละ 1 ครั้ง ทุกรายการไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

ค้นหามาให้...อ่าน

30 วินาที ต่อวันก็หุ่นสวยได้ ด้วยท่า “แพลงก์”



หนุ่มสาวออฟฟิศ ชีวิตรัดตัว เวลาออกกำลังกายไม่ค่อยมี เอาทำนี่ไปเลย รับรองเมื่อยจริง เหนื่อยจริง แค่ 30 วินาทีเท่านั้น

ท่าที่ว่าก็คือ ท่า “แพลงก์” (plank) นั่นเองครับ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่เรชอบทำ “แพลงก์” กัน เพราะฉะนั้นท่าแพลงก์ ก็คือ ท่านอนคว่ำ ยืดขาชิดตรง แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกาย ต้องตั้งข้อศอก เอาแขนส่วนบนแนบไปกับพื้น แล้วค้ำเอาไว้ด้วย ค้ำเอาไว้ให้ได้อย่างน้อย 30 วินาที จะทำแค่นี้ต่อวัน หรือไปพักเหนื่อยแล้วมาค้ำกันใหม่ก็ได้ รับรองว่าเพียง 1 เดือน เห็นผลแน่นอน เพราะระหว่างที่คุณทำท่าแพลงก์ ทั้งแขน หน้าท้อง ต้นขา ปลายขา เกร็งไปหมดทั้งตัว ง่าย ๆ แบบนี้ แอบเมื่อยนะขอบอก ! หากทำท่าแพลงก์ไปนาน ๆ แล้วรู้สึกเฉย ๆ เบื่อ ๆ อยากเพิ่มรสชาติ ลองเพิ่มอุปกรณ์อย่างคัมเบล ยึดแขนยกสลับข้างระหว่างแพลงก์ หรือลูกบอล หมอนนิ่ม ๆ แก้ว ขึ้นบนได้ เสริมความสูงที่เท่าตัวก็ได้

นอกจากนี้ ใครที่ทำไปเรื่อย ๆ แล้วค้นพบว่า 30 วินาทีมันไม่ค่อยเมื่อย หรือเมื่อยน้อยลง สามารถไปต่อได้ ลองยืดเวลาดูเป็น 45 วินาที 1 นาที 2 นาที ได้เช่นเดียวกัน หรือจะทำทีละสั้น ๆ 30 วินาที 3 เซ็ต ก็ได้ (สามารถพักนอน หรือเหยียดแขนเหยียดขา ยืดเส้นยืดสายระหว่างเปลี่ยนเซ็ตได้)

พื้นที่ทำท่าแพลงก์ ก็ควรเป็นพื้นที่ที่เรียบเสมอกัน มั่นคง และมีความแข็งแรงระดับหนึ่ง ไม่อยากให้แพลงก์บนที่นอน หรือเตียงมากเท่าไร เพราะมันยวบยาบ ทำท่าแพลงก์ลำบาก แต่ถ้าบนพื้นบ้านมันเจ็บ ก็ลองด้วยที่นอนแข็ง ๆ บาง ๆ หรือเสื่อโยคะได้ เพียงเท่านั้น คุณก็เป็นเจ้าของเรือนร่างที่แน่น กระชับ ได้ง่าย ๆ แล้ว เพื่อนใครที่บ่นว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเงินเข้าฟิตเนส รับแชร์บทความนี้ให้เขาหรือเธออ่านโดยด่วน จะได้ไม่มีข้ออ้างในการไม่ออกกำลังกายอีก

<http://health.sanook.com/2677>



ชื่นชม “คนทำดี”

รายชื่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่เก็บสิ่งของได้และส่งคืนเจ้าของเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

วันที่เก็บของ	รายชื่อผู้เก็บของได้	รายการของ	บริเวณที่เก็บของได้	รายชื่อเจ้าของ	ส่งมอบวันที่
4 เมษายน 60	นายสมพร บัวผัน	โทรศัพท์มือถือoppo	ตะกร้าจักรยานสีขาว	น.ส.ปิยะธิดา ตรีบุญ	4 เมษายน 60
5 เมษายน 60	นายสมโภชน์ พรหมเทพ	โทรศัพท์มือถือHuawei	ตะกร้าจักรยานสีขาว	น.ส.รัตติยากร ชูชิต	5 เมษายน 60
13 เมษายน 60	นายเจษฎา คำภากุล	โน้ตบุ๊ก	อ้อมจันทร์	น.ส.จันทร์จิรา แสงหา	13 เมษายน 60
16 เมษายน 60	น.ส.เกวลิ	กระเป๋าสตางค์สีน้ำเงิน	ตะกร้าจักรยานสีขาว	น.ส.นิธญา วิลาจันทร์	16 เมษายน 60
19 เมษายน 60	น.ส.บัวหลิน ศรีนาม	กระเป๋าสตางค์สีดำ	หน้ากองคลัง	น.ส.ธัญจิรา วารินทร์	21 เมษายน 60
20 เมษายน 60	น.ส.อภิญา เหล่าภัทรเกษม	กระเป๋าสตางค์สีน้ำตาล	โกขนากการ 1	น.ส.ศิริรัตน์ ชุ่มแข่ง	20 เมษายน 60
23 เมษายน 60	อ.สุวัฒน์	กระเป๋าสตางค์	รั้วเขียว ลานจอดรถจักรยาน	น.ส.อัญชิสา อับดุลลา	23 เมษายน 60
24 เมษายน 60	สมศักดิ์ สุกใส	กระเป๋าสตางค์สีดำ	สนามบาส	นายณัฐพงษ์ ยุวรรณศิริ	24 เมษายน 60
24 เมษายน 60	พัชรา ชูอินทร์	โทรศัพท์มือถือ สายชาร์ต	ห้อง 2-111	นายรัฐพงศ์ สุขคุ้ม	24 เมษายน 60

ไม่ควรพลาด !

ประกาศ การรับสมัครเรียน วิชารักษาดินแดน ปีการศึกษา 2560
รับสมัครตั้งแต่วันที่ - กรกฎาคม 2660 ณ **หน่วยงานบริการนักศึกษา**
อาคารชิน โสภณพนิช ชั้น 2

1.นศก. เลื่อนชั้น

กรอก รด.2 ติดรูปถ่ายสวมเครื่องแบบ นศก. (ไม่ใช่เอกสารประกอบ)

2.นศก. โอนย้าย

กรอกแบบ รด.2 พร้อมเอกสาร

- 2.1 หนังสือรับรองการฝึกหรือใบสำเร็จการศึกษา (ฉบับจริง) 1 ใบ และสำเนา 1 ใบ
- 2.2 สำเนาบัตร นศก. 2 ใบ
- 2.3 สำเนาบัตรประชาชน 1 ใบ
- 2.4 รูปถ่ายสวมเครื่องแบบ นศก. จำนวน 1 ใบ

*** นศก. ที่จะหยุดพักการเรียน นศก. ในปีการศึกษา 2560 ต้องยื่นเรื่องขอรับสิทธิ์ ตั้งแต่วันที่ - กันยายน 2560

สอบถามเพิ่มเติม



- แพนกอเนกและสวัสดิการนักศึกษา
 - นศก. ม.หัวเฉียวฯ

ประกาศโดย

แพนกอเนกและสวัสดิการนักศึกษา

