



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ฉบับที่ 10 ปีที่ 19 วันที่ 16 - 22 ตุลาคม 2566



- ม.ราช. ร่วมเฟ้นหา มหาวิทยาลัยสีเขียว
- กองพัฒน์ จัดคอร์สอบรมสุขภาพ



เทา-เหลื่องเกมส์



นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจากทุกคณะ ทุกสาขา ร่วมการแข่งขันกีฬาเทา-เหลื่องเกมส์ ครั้งที่ 21 ประจำปีการศึกษา 2566 โดยมีอาจารย์สงกรานต์ สุขเกษม รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร และวิชาการ เป็นประธานในพิธีปิดการแข่งขัน ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัย ซึ่งจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 2 - 6 ตุลาคมที่ผ่านมา



- “ทุนพระราชทาน” สร้างโอกาสเรียนรู้ ส่งต่อการศึกษาให้นักศึกษาเรียนดี



- อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ เรื่อง “มะเร็งเต้านม”
- กิจกรรม “วันไหว้พระจันทร์” ประจำปี 2566

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์

บรรณาธิการ : วิระชัย ทรัพย์งามกิจ กองบรรณาธิการ : อารุวรรณ จันทมาลา
รณพล เจริญจิตตวัน, อ้อมฤทัย แสงแดง, คณิตา แสงสาคร

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE



มจร. ร่วมเพิกษา มหาวิทยาลัยสีเขียว Green University ทิ้ง เกิร์น ให้โลกจำ

มจร.จันทรเกษม ร่วมโครงการ “Green University ทิ้งเทิร์น ให้โลกจำ” ประจำปี 2566 หวังสร้างการตระหนักรู้ และปลูกจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ผ่านการแข่งขันจัดเก็บขยะอิเล็กทรอนิกส์และขยะพลาสติก รวม 11 มหาวิทยาลัย ในการเพิกษาสุดยอด มหาวิทยาลัยสีเขียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภัย เหลืองทอง รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ กล่าวว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้เข้าร่วมโครงการ “Green University ทิ้งเทิร์น ให้โลกจำ” จัดโดยบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC และบริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) หรือ AIS

ทั้งนี้ มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมจำนวน 11 แห่ง ได้แก่ มจร.จันทรเกษม, ม.เกษตรศาสตร์ ม.เกษมบัณฑิต ม.มหิดล ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ม.ธรรมศาสตร์ ม.ธุรกิจบัณฑิตย์ ม.นวมินทรราชธิราช ม.สวนดุสิต และสถาบันเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังกับการเพิกษาสุดยอด มหาวิทยาลัยสีเขียว

“จันทรเกษม ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในการรักษาสีแวดล้อม เสริมสร้างองค์ความรู้ในการคัดแยกและบริหารจัดการขยะบนพื้นฐานความปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนปลูกจิตสำนึกและสร้างการมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคัดแยกขยะก่อนทิ้งภายในมหาวิทยาลัย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบการแข่งขันจัดเก็บขยะอิเล็กทรอนิกส์และขยะพลาสติกสะอาดใช้แล้ว นำกลับมาเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล อัฟไซเคิล และบริหารจัดการได้อย่างถูกต้อง” ผศ.อภัย กล่าว

รองอธิการบดีฯ กล่าวต่อว่า โครงการนี้ จะได้รางวัลหรือไม่ ถือว่านักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยได้ตระหนักรู้และมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นโครงการที่ดี อยากให้ดำเนินการเช่นนี้ทุกปี และในอนาคตมหาวิทยาลัยมีแนวทาง

ขยายจากการเก็บขยะ คัดแยกขยะ มาสู่เรื่องคาร์บอนเครดิต การปลูกต้นไม้ที่ช่วยลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และยังมีแนวคิดนำเรื่องวิศวกรสังคมเข้ามาช่วยในการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา บุคลากรมาสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อสังคมต่อไป

ด้านอาจารย์ทรงศักดิ์ วิษุมา อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย คณะวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า จากการประกาศผลเมื่อเดือนที่ผ่านมา มจร.จันทรเกษมอยู่อันดับ 5 จาก 11 มหาวิทยาลัย ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้ด้านการบริหารจัดการขยะ ทราบถึงผลเสียของปัญหาขยะ มีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะให้ถูกวิธี และลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ขยะอิเล็กทรอนิกส์ผ่าน App e-waste และขยะพลาสติกผ่าน YOU เทิร์น แพลตฟอร์ม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดในโครงการต่าง ๆ ต่อไปได้

กองพัฒนานักศึกษา จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมให้บุคลากร และนักศึกษา สร้างความรู้เพื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายผ่านกระบวนการอบรมภาคปฏิบัติ เพื่อป้องกันและรู้ทันโรคมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นภัยเงียบอันดับ 1 ของผู้หญิงทั่วโลก

นางสาวนิภาภัทร ศาลิคุปต์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองพัฒนานักศึกษา กล่าวว่า มูลนิธิธันยรักษ์ ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้ง 38 แห่ง ร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างองค์ความรู้ และความเข้าใจเรื่องมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง โดยสร้างและพัฒนาเครือข่ายแกนนำนักศึกษา และนำความรู้สู่ นักศึกษา บุคลากร และเครือข่ายมหาวิทยาลัยในการดูแลเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

“วัตถุประสงค์หลัก ๆ เพื่อเป็นการ

กองพัฒน์ จัดคอร์สอบรมสุขภาพ รู้ทันภัยเงียบด้านมะเร็งเต้านม

ดูแลตนเองด้วยการตรวจเต้านมได้อย่างถูกต้อง เป็นการคัดกรองและสังเกตการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ เพราะเต้านมเป็นสิ่งสำคัญ ที่แสดงถึงภาพลักษณ์และคุณค่าในตนเอง โรคมะเร็งเต้านมสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ยิ่งตรวจเจอไว ยิ่งรักษาเร็ว” นางสาวนิภาภัทร กล่าว

นางสาวนิภาภัทร กล่าวต่อว่า เนื้อหาการอบรมครั้งนี้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการป้องกัน เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงภัยใกล้ตัว และเห็นความสำคัญของการตรวจค้นหามะเร็งเต้านมในระยะแรกอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ยังมีการฝึกปฏิบัติวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมถึงการบันทึกตรวจเต้านม โปรแกรม BSE Application

“การอบรมเชิงปฏิบัติในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้ทราบถึงวิธีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้ก่อนใคร คือตัวเราเอง ดังนั้น นักศึกษาและบุคลากรสามารถคัดกรองเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อที่จะทราบตั้งแต่ระยะเริ่มต้นว่า เราเป็นมะเร็งเต้านมหรือไม่ จะช่วยให้ไม่ลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ ความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น ดังที่ว่า ยิ่งตรวจเจอไว ยิ่งรักษาเร็ว” นางสาวนิภาภัทร กล่าวปิดท้าย



5 วิธี! ดูแลสุขภาพ แข็งแรงทั้งกายและใจ

สัปดาห์นี้ Healthy life จะมาแบ่งปัน 5 วิธีการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงกันค่ะ เพราะด้วยสภาวะความเครียดของคนไทยนั้นสูงขึ้น ไม่ว่าจะวัยเรียน หรือวัยทำงาน เราจึงต้องหันมาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี แต่จะมีวิธีไหนกันบ้าง มาดูกันค่ะ

1. เปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร : ในแต่ละมื้อควรรับประทาน



อาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภทที่มีน้ำตาลและไขมันสูง หรือสำหรับใครที่กำลังเริ่มต้นอยากดูแลสุขภาพหรือควบคุมน้ำหนัก อาจลองเปลี่ยนมาทานอาหารคลีนหรือเมนูมังสวิรัต ก็เป็นตัวเลือกที่ดีไม่น้อย

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ : ช่วยดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งช่วยปรับสมดุลในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ดูแลผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง สดใส ช่วยลดอาการเหนื่อยล้า แนะนำว่าให้ตั้งเป้าหมายในการดื่มน้ำในแต่ละวัน ค่อยๆ เพิ่มจนครบปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันคือประมาณ 2 ลิตร

3. ออกกำลังกาย : ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่สำหรับใครที่ไม่มีเวลาไปฟิตเนส ก็มีวิธีออกกำลังกายได้ง่าย ๆ ที่บ้านมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ฮูลาฮoop กระโดดเชือก คาร์ดิโอ หรือโยคะ เป็นต้น นอกจากนี้จะช่วยเสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด และช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น

4. พักสายตาจากโซเชียล : การจ้องจอเป็นเวลานานส่งผลให้เกิดปัญหาตาอักเสบ และนำไปสู่ปัญหาสายตาได้ ดังนั้นควรพักสายตาจากโซเชียลบ้าง ระยะเวลาว่างจาก



ที่เคยหยิบโทรศัพท์มาเล่น ให้เปลี่ยนมาอ่านหนังสือแทน หรือเลือกทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ตัวเองชื่นชอบ

5. พักผ่อนให้เพียงพอ : เพื่อให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูและซ่อมแซมได้อย่างเต็มที่ โดยควรนอนพักผ่อนอย่างน้อยให้ได้ 6-8 ชั่วโมง สำหรับใครที่มีปัญหาการนอนหลับยาก อาจลองหาเครื่องพ่นไอน้ำหรือหาเทียนหอมกลิ่นที่ชอบมาจุด เพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย และทำให้หลับสบายยิ่งขึ้น

สำหรับใครที่ไม่ค่อยได้ดูแลสุขภาพ และอยากที่จะเริ่มต้นเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ อาจค่อย ๆ ลองปรับทีละอย่าง แต่หากทำเป็นประจำและปรับให้ร่างกายเคยชิน ก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีในที่สุด ข้อมูล : www.vogue.co.th



“4 แอป การเรียน” ควรมติดเครื่อง! ไม่มีผิดหวัง

สัปดาห์นี้ TECH&IT ขอนำเสนอ 4 แอปพลิเคชันสุดเจ๋งสำหรับนักเรียนนักศึกษา ที่ทุกวันนี้ต้องเรียนต้องทำการบ้านอีกมากในแต่ละวัน อาจทำให้เหนื่อยล้าในการค้นคว้าข้อมูล ผู้เขียนจึงมาแนะนำ 4 แอปที่จะเป็นตัวช่วยในการเรียนให้เด็ก ๆ กันค่ะ!!!

1. Goodnotes : แอปจดโน้ตยอดเยี่ยมที่ใครหลาย ๆ คนคุ้นเคย มีฟังก์ชันในการจดโน้ตเยอะมาก ทั้ง



ปากกา ยางลบ และที่เป็นไฮไลท์คือเลือกได้หลายแบบหลายขนาดอีกด้วย อีกทั้งยัง

สามารถเพิ่มรูปหรือสติ๊กเกอร์น่ารัก ๆ ได้ จะนำเข้าหรือส่งออกไฟล์ก็ง่ายและสะดวก

2. Photomath : แอปเครื่องคิดเลขที่ควรมติดเครื่องไว้มาก ๆ เพราะแค่ส่องไปที่โจทย์เลขก็สามารถแก้โจทย์ในเวลาไม่ถึงนาที พร้อมกับแสดงวิธีแก้โจทย์ให้ด้วย! แต่ขอบอกก่อนเลยว่าแก้ได้แค่โจทย์ที่เป็นตัวเลขเท่านั้น โจทย์ปัญหาแก้ไม่ได้นะคะ นอกจากนี้นั่งสแกนโจทย์จากรูปในเครื่องหรือพิมพ์โจทย์เองก็สามารถทำได้อีกด้วย



3. QANDA : เป็นแอปสารพัดประโยชน์ 4in1 เลยก็ว่าได้... มีทั้งเครื่องคิดเลขสแกนโจทย์ได้ หากมีโจทย์ปัญหาหรือวิชาอื่น ๆ ก็สามารถสแกน



โจทย์หาผลลัพธ์ใกล้เคียงได้ แต่ถ้าหากไม่เข้าใจก็ยังสามารถถ่ายรูปเพื่อถามคุณครูได้ด้วย

แถมยังสแกนเพื่อแปลภาษาได้อีกด้วย มีประโยชน์สุด ๆ ไปเลย...ว่าไหมล่ะ!

4. Cleernote : เป็นแหล่งรวมสรุปทวิชาทุกเรื่องที่เรียนเลยก็ว่าได้ มีสรุปที่เพื่อน ๆ พี่ ๆ สรุปมาน่ารัก ๆ ให้เราได้อ่าน หรือจะลงสรุปของตัวเองให้คนอื่นมาอ่านได้ด้วยนะ และยังมีโซน Q&A ให้ถามพูดคุยสอบถามการบ้านข้อที่ไม่เข้าใจได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีโซนแชทให้ได้พูดคุยแล้ว เรายังหาเพื่อนคุยเรื่องเรียนได้ด้วย



มีแต่ปังกับปังใช้ไหมล่ะแอปที่นำมาแนะนำกันสัปดาห์นี้...เน้น 4 แอปที่เหมาะสมกับนักเรียนนักศึกษาสุด ๆ ไปเลย อย่าลืมโหลดมาไว้ติดโทรศัพท์มือถือกันนะ เพราะอำนวยความสะดวกในการเรียน ช่วยลดความเหนื่อยล้าในการหาข้อมูล แต่แนะนำว่า... แค่เป็นตัวช่วยเท่านั้นนะค่ะ! เด็ก ๆ ยังต้องตั้งใจเรียนด้วยตัวเองนะ ข้อมูล : www.lemon8-app.com

“ทุนพระราชทาน” สร้างโอกาสเรียนรู้ ส่งต่อการศึกษาให้นักศึกษาเรียนดี



มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เกิดขึ้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร นับตั้งแต่ พ.ศ. 2506 เป็นต้นมา เพื่อให้การสงเคราะห์ด้านสาธารณสุขและด้านการศึกษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์พระบรมราชูปถัมภ์แห่งมูลนิธิองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระราชปณิธานที่จะสืบสาน รักษา ต่อยอด การดำเนินงานของมูลนิธิเพื่อประโยชน์สุขของปวงชนชาวไทย

เมื่อไม่นานมานี้ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เยี่ยมติดตามผลการเรียนนักเรียนทุนพระราชทาน เพื่อการศึกษาสงเคราะห์ ภายในงานได้รับเกียรติจาก นายศราวุธ มูลโพธิ์ กรรมการและเลขานุการฝ่ายการสังคมสงเคราะห์

มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เข้าเยี่ยมนักศึกษาทุนที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชัย เหลืองทอง รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและทรัพย์สิน ให้การต้อนรับ

ทั้งนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษานักเรียน/นักศึกษาเรียนดีจากมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ จำนวน 2 คน ได้แก่ น.ส. กิตติยา แซ่หว่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์ มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.39 และ น.ส.อาทิตยา เต็มดวง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาไทย(ค.บ.) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.34

ปัจจุบันครีมนิธิราชอยู่ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ ได้ศึกษาต่อในระดับป.ตรี และมีเป้าหมายให้กับตัวเองแล้วว่าในอนาคตครีมนิธิราชอยากเป็นคุณครูสอนหนังสือบนดอย เพราะมีหลายพื้นที่ที่เด็กบนดอยมีโอกาสด้านการศึกษาน้อย เนื่องจากขาดทรัพยากรทางการศึกษาที่ไม่เพียงพอ

ทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้า ไม่รีรอขอตัวน้อง “ครีม” หรือนางสาวกิตติยา แซ่หว่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์ มาพูดคุยถึงทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาที่ตนเองได้รับว่า “ทุนการศึกษาที่ได้รับจากมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้สนับสนุนด้านทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนที่ขาดทุนทรัพย์ในการศึกษาและผลการเรียนดี การที่เป็นหนึ่งในนักศึกษาทุนพระราชทาน ครีมนิธิราชรู้สึกดีใจที่ได้รับโอกาส และขอขอบคุณทุนการศึกษานี้ที่ทำให้ชีวิตได้รับการเปลี่ยนแปลง”

“เนื่องจากครอบครัวของครีมมาจากชนกลุ่มน้อย หรือที่เรียกว่า “ชาวมัง” และมีฐานะค่อนข้างยากจนอาจไม่มีทุนทรัพย์ศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย จึงมีความตั้งใจเข้ามาเป็นนักเรียนทุนพระราชทาน จากการที่เคยเห็นรุ่นพี่ได้รับทุนฯ จึงสอบถามไปยังรุ่นพี่และคุณครูที่โรงเรียนเกี่ยวกับคุณสมบัติผู้ขอรับทุนพระราชทาน ซึ่งคุณสมบัติผู้รับทุนคือ ต้องจบการศึกษาชั้นมัธยมปลายที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์และมีเกรดเฉลี่ยสะสมรวมไม่ต่ำกว่า 2.75 ครีมนิธิราชก็ตัดสินใจสมัคร



เข้าเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 46 จังหวัดชัยนาทให้จบมัธยมปลาย และขยันตั้งใจเรียน เพื่อให้ได้เกรดเฉลี่ยตรงตามคุณสมบัติของผู้ขอรับทุน” น้องครีมเล่าถึงที่มาที่ไปในการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของนักศึกษาทุนพระราชทานฯ

“ปัจจุบันครีมเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ค.บ. เคมี ได้ศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี และมีเป้าหมายให้กับตัวเองตอนนี้แล้วว่าในอนาคตครีมอยากเป็นคุณครูสอนหนังสือบนดอย เพราะมีหลายพื้นที่ที่เด็กบนดอยมีโอกาสทางการศึกษาน้อย เนื่องจากขาดทรัพยากรทางการศึกษาที่ไม่เพียงพอ

ครีมเป็นเด็กคนหนึ่งที่ได้รับโอกาสดี ๆ จากการได้รับทุนการศึกษา เมื่อได้รับโอกาสแล้ว คริมอยากส่งต่อโอกาสนี้ด้วยตัวเอง อยากเป็นผู้สร้างโอกาสให้กับเด็กบนดอยบ้างค่ะ เป็นผู้ให้ความรู้ในฐานะครู ให้เด็กได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพเช่นเดียวกันค่ะ” น้องครีม เล่าถึงการเรียนของตนเอง และเป้าหมายในชีวิตที่จะก้าวสู่การเป็นครู ก้าวสู่การส่งต่อโอกาสการเรียนรู้ให้แก่เด็ก ๆ ในอนาคต และยังเล่าต่อถึงการเรียนของตนเองว่า

“ในเรื่องของการเรียนนั้น คริมตั้งใจเต็มที่และมีเป้าหมาย การที่เราได้รับ



ครีมเป็นเด็กคนหนึ่งที่ได้รับโอกาสดี ๆ จากการได้รับทุนการศึกษา เมื่อได้รับโอกาสแล้ว คริมอยากส่งต่อโอกาสนี้ด้วยตัวเอง อยากเป็นผู้สร้างโอกาสให้กับเด็กบนดอยบ้างค่ะ เป็นผู้ให้ความรู้ ในฐานะครู ให้เด็กได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพเช่นเดียวกันค่ะ

ทุนพระราชทานในประเภทเรียนดีด้วย ยังต้องมีความขยัน คริมวางแผนการเรียนในแต่ละเทอม แบ่งเวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ทำกิจกรรม ใช้ชีวิตประจำวัน และแบ่งเวลาให้กับการทำงานเสริมในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ เป็นพนักงานพาร์ตไทม์ 7-Eleven

เพราะอย่างที่ได้ออกไปในตอนต้นเนื่องจากด้วยฐานะครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ไม่มีรายได้ที่แน่นอน ประกอบกับคริมไม่อยากเป็นภาระทางบ้าน เมื่อคริมแบ่งเวลาได้ ก็สามารถเรียนและทำงานควบคู่กันไปโดยไม่มีผลกระทบค่ะ”

“พอพูดถึงการเรียนแล้ว สิ่งที่เคยช่วยและสนับสนุนนักศึกษาด้านการเรียนก็คือ อาจารย์ค่ะ คอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน ช่วยให้เด็กเข้าใจเนื้อหาในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมให้ตัวเองในการเข้าสู่วิชาชีพ หรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นคำชี้แนะที่สำคัญ ช่วยให้เด็กมีโอกาส ทางเลือกที่ดีในอนาคตค่ะ” คริม เล่าถึงอาจารย์ที่คอยช่วยสนับสนุนด้านการเรียน ให้คำแนะนำทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และกล่าวถึงทุนการศึกษาต่อว่า

“ต้องบอกว่าทุนการศึกษาที่ได้ นั้น มีส่วนสำคัญในการสนับสนุน ส่งเสริมให้แก่เด็ก เยาวชน และตัวคริมเองค่ะ ทำให้มีโอกาสทางการศึกษาที่มากขึ้น และยังลดปัญหาความไม่เท่าเทียมในการศึกษาแก่เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีความยากลำบาก ให้มีโอกาสเท่าเทียมทางการศึกษา เพื่อพัฒนาความรู้และเพิ่มโอกาสในอนาคตของตัวเองได้ และคริมเชื่อเหลือเกินค่ะว่าการศึกษาเป็นทางเลือกที่สามารถแก้ปัญหาและสร้างโอกาสในชีวิตได้ค่ะ

ผู้เขียนมองว่า... “โอกาส” เป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ยิ่งโอกาสนั้นเป็นโอกาสทางการศึกษา ย่อมเปรียบเสมือนแสงสว่างที่ส่องเข้ามาในชีวิต ทำให้ความฝันในการศึกษาเล่าเรียนของเด็กเก่ง เด็กที่อาจจะขาดแคลนทุนทรัพย์ มีความหวังและความฝันก้าวเดินสู่เส้นทางแห่งความจริงได้ และสร้างโอกาส ส่งต่อความฝันให้ผู้อื่นได้

สัปดาห์หน้า เรายังจะได้พูดคุยกับ อีกหนึ่งนักศึกษาทุนพระราชทานฯ “น้องดาว” หรือ นางสาวอาทิตยา เต็มดวง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาไทย(ค.บ.) ถึงการเป็นนักศึกษาทุนฯ และการก้าวเดินในเส้นทางเรียนและเส้นทางในอนาคต



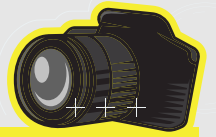
อบรมเชิงปฏิบัติการ ให้ความรู้ เรื่อง “มะเร็งเต้านม” แก่บุคลากรและนักศึกษา

ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคารเรียนรวม 34
เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม ที่ผ่านมา



กิจกรรม “วันไหว้พระจันทร์ ประจำปี 2566”

ณ ห้องประชุมจันทร์จรัส ชั้น 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี
เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2566



ประมวลภาพกิจกรรม





สมัครเรียนออนไลน์ 24 ชม. www.chandra.ac.th
โทร. 0 2942 5800, 0 2942 6800



Address

39/1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทระเกษม
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900



Phone

0 2942 5800
0 2942 6800
ฟัอ 1111-3 ,7003-7004



e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th