



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ฉบับที่ 9 ปีที่ 18 วันที่ 7 - 13 พฤศจิกายน 2565



- พลิกกำลัง 12 องค์การนิสิตนักศึกษา
- ศูนย์ภาษา เปิดอบรม 3 หลักสูตร



ลงนามความร่วมมือ



รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ไชยศุภรากุล รักษาการอธิการบดี ลงนามบันทึกความเข้าใจข้อตกลงความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมกับบริษัท Guangzhou Boya International Education Technology Co.,Ltd เพื่อทำความร่วมมือจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาให้แก่นักศึกษาจีนมาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เมื่อเร็ว ๆ นี้



- วิทยักฟ้า จัดคอร์สตัวพิเศษ
ใส่ใจสุขภาพบุคลากรจันทรเกษม



- การอบรม “การจัดการธุรกิจอาหาร”
- พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ MOU
- ประกวด MSC AMBASSADOR 2022

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์

บรรณาธิการ : วีระชัย ตระพานัก กองบรรณาธิการ : ช่างวรรณ จันทนา
ชนพล เวชชีวงศ์วัฒน์, อัจฉนฤทัย แสงแดง, คณิตา แสงวงศา

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE



ผนักกำลัง 12 องค์การนิสิตนักศึกษา ร่วมใจ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

องค์การนักศึกษา 12 มหาวิทยาลัย ร่วมใจช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม 3 จังหวัดภาคอีสาน พร้อมปลูกฝังให้นักศึกษามีจิตสำนึกในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม และสร้างเครือข่ายระหว่างผู้นำนักศึกษา นายชานน ศรีทอง ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ นายกององค์การนักศึกษา กล่าวว่า จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบรุนแรง ทำให้พื้นที่ทำการเกษตรถูกน้ำท่วมเป็นวงกว้าง บ้านเรือนประชาชนจมน้ำสูญหายนับร้อยหลังคาเรือน ทำให้ประชาชนในพื้นที่นั้นไม่สามารถเดินทางออกมาทำมาหากินได้ จนเป็นเหตุให้คนในพื้นที่ขาดแคลนอาหารของอุปโภคบริโภคเป็นอย่างมาก 12 องค์การนิสิตนักศึกษา จึงได้จัดโครงการ “องค์การนิสิตนักศึกษาร่วมใจ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม” เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย 3 จังหวัดทางภาคอีสาน ได้แก่ 1.จังหวัดอุบลราชธานี 2.จังหวัดศรีสะเกษ และ 3.จังหวัดมหาสารคาม

“โครงการนี้ เป็นความร่วมมือขององค์การนิสิตนักศึกษา 12 มหาวิทยาลัย

ได้แก่ 1. ม.นอร์ทกรุงเทพ 2. ม.กรุงเทพ 3. ม.รังสิต 4. ม.ธรรมศาสตร์ 5.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 6. ม.หอการค้าไทย 7. มรภ.พระนคร 8. ม.เกษตรศาสตร์ บางเขน 9. มทร.ธัญบุรี 10. สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ วิทยาเขตอโศก 11 ม.ปทุมธานี และ 12. มรภ.จันทระเกษม” นายชานน กล่าว

นายกองค์การนักศึกษาฯ กล่าวต่อว่า เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2565 ตัวแทนจากองค์การนักศึกษา ได้เดินทางไปยังมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต เพื่อนำสิ่งของที่ได้รับบริจาคไปสับสนุนร่วมกับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ที่เข้าร่วมโครงการนี้ และส่งมอบให้ทางสโมสรมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ เพื่อนำไปมอบให้กับผู้ประสบภัยน้ำท่วมต่อไป

“สำหรับสิ่งของที่ทางองค์การนักศึกษาของเรานำไปบริจาค นั้น มาจากความร่วมมือของนักศึกษา และบุคลากรชาวจันทระเกษมที่ให้ความสนใจนำสิ่งของมาร่วมบริจาค ได้แก่ สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น ข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องนุ่งห่ม



ยาสามัญประจำบ้าน อาหารสัตว์ และน้ำดื่ม Chandra ของมหาวิทยาลัย

การช่วยเหลือครั้งนี้ จะสามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมได้เป็นอย่างมากครับ เพราะชาวบ้านได้รับผลกระทบกันจำนวนมากจากสถานการณ์นี้ ดังนั้น การร่วมแรงร่วมใจกัน ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ จะเป็นกำลังใจสำคัญให้พี่น้อง 3 จังหวัดผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ อีกทั้ง ยังปลูกฝังให้นักศึกษามีจิตสำนึกในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม สร้างเครือข่ายผูกสัมพันธ์ไมตรี ระหว่างผู้นำนักศึกษาต่างมหาวิทยาลัยอีกด้วย” นายกององค์การนักศึกษาฯ กล่าว

ศูนย์ภาษาฯ เปิดอบรม 3 หลักสูตร อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน อัปสกลนักศึกษา

ศูนย์ภาษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทระเกษม จัดโครงการอบรมภาษาต่างประเทศสำหรับนักศึกษา ประจำภาคการศึกษาที่ 2/2565 เพื่อให้ นักศึกษาฝึกฝนหรือเพิ่มพูนความรู้ด้านภาษา และฝึกทักษะการใช้ภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดร.ณัฐพล ธนเขวงสกุล รองผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ กล่าวว่า ศูนย์ภาษา ได้จัดอบรมภาษาต่างประเทศสำหรับนักศึกษาขึ้นต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี หลักสูตรละ 20 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรภาษาอังกฤษเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร, หลักสูตรภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร และหลักสูตรภาษาจีนเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร

“มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาให้มีคุณลักษณะทางด้านภาษาที่

สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย รวมถึงเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่ต้องการพัฒนาตนเองทางด้านภาษาต่างประเทศ มีความรู้พื้นฐาน พร้อมทั้งได้รับการฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารเบื้องต้น” ดร.ณัฐพล กล่าว

รองผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อว่า ทางศูนย์ภาษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของภาษาที่ 3 นอกเหนือจากการฝึกทักษะทางด้านภาษาอังกฤษ ประกอบกับมีนักศึกษาแจ้งความต้องการที่จะอบรมภาษาอื่น ๆ เข้ามา ทางศูนย์ภาษาจึงพิจารณาตามความต้องการควบคู่กับกระแสนิยมในการเรียนด้านภาษาญี่ปุ่นและจีน จึงเป็นโอกาสที่ดีในการฝึกฝนและทักษะด้านภาษา

“การอบรมภาษาในครั้งนี้ นอกจากนักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว

ยังช่วยเพิ่มพูนทักษะด้านภาษาให้ดีขึ้น เนื่องจากเป็นหลักสูตรระยะสั้น ได้เรียนรู้การใช้หลักไวยากรณ์เบื้องต้น เน้นภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์

นักศึกษาที่มีทักษะภาษาอังกฤษที่อยู่ในระดับดี รวมถึงภาษาที่ 3 จะได้เปรียบในด้านการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลได้อย่างกว้างขวาง นอกเหนือไปจากตำราภาษาไทย ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวนักศึกษาเองไม่ว่าจะเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่หรือวางแผนที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น” รองผู้อำนวยการฯ กล่าว

รองผู้อำนวยการฯ กล่าวต่ออีกว่า หากนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอบรมครบตามเงื่อนไขที่ทางศูนย์ภาษากำหนด ก็จะได้รับวุฒิบัตรจากศูนย์ภาษา เพื่อเป็นการกระตุ้นเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองทางวิชาการนอกชั้นเรียน

สนใจสมัครด้วยตนเองที่ ศูนย์ภาษา อาคาร 29 ชั้น 2 ตั้งแต่วันที่ – 26 ม.ค. 66 อบรมฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย สอบถามโทร. 0-2942-6800- ต่อ 2916, 2917, 2919 และ 2920

การอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตร (Non-degree) “การจัดการธุรกิจอาหาร”

เมื่อวันที่ 30 ตุลาคมที่ผ่านมา ณ ห้อง 924/1 อาคาร 9 คณะวิทยาการจัดการ



วิทยกีฬา จัดคอร์สตัวพิเศษ ใส่ใจสุขภาพบุคลากรจันทร์เกษม

ผู้เขียน : suwa



การเป็นผู้สอนออกกำลังกายส่วนบุคคล หรือ เทรนเนอร์นั่นเอง ซึ่งคอร์สนี้จะทำให้นักศึกษา ได้ลงมือตั้งแต่การหาลูกเทรน การติดต่อ สื่อสารเพื่อพาลูกเทรน การเป็นผู้นำในการฝึก และการให้พลย้อนกลับแก่ลูกเทรน” อาจารย์ไม่ เปิดใจถึงที่มาที่ไปของการจัดโครงการในครั้งนี้

“วัตถุประสงค์หลัก ๆ จากโครงการนี้ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประยุกต์องค์ความรู้ จากในห้องเรียน ทฤษฎีต่าง ๆ ไปสู่การปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม รวมทั้งเป็นการ ทบทวนบทเรียนที่นักศึกษาได้ร่ำเรียนมาตั้งแต่ เข้าศึกษาจนกระทั่งจบการศึกษา มากไปกว่านั้น ยังเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากร ในมหาวิทยาลัยอีกด้วย” อาจารย์ไม่ เล่าถึง วัตถุประสงค์ที่จัดโครงการ

นอกจากอาจารย์วรเมธ ที่ได้มา เปิดใจถึงโครงการเราจะมาพูดคุยกันต่อกับ 2 นักศึกษาตัวแทน จากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะ วิทยาศาสตร์ ที่เป็นผู้ดูแลบุคลากรที่เข้าร่วม โครงการ นายศุภกิจ แซ่ฉั่ว หรือน้องก้อง และ นายธรรมธัช แน่นอุดร นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ จะมาเล่าถึงการวางแผนและการวางแผน ในการดูแลการออกกำลังกายที่เหมาะสม ว่า “ในเรื่องของการวางแผนตารางของ การ

เชื่อได้เลยว่าวัยทำงานในสมัยนี้ล้วน อยากรมีสุขภาพที่ดี แต่เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายและจิตใจมักจะมีการเปลี่ยนแปลงไป จากปกติไม่ว่าความแข็งแรงหรือความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อก็เริ่มเสื่อมสภาพลง อัตราการ เผาผลาญพลังงานลดลง ส่งผลให้ขี้วันง่าย และ ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่แฝงมากับความอ้วนหรือ การที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อ เป็นเช่นนั้นทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ จัด คอร์สพิเศษออกกำลังกายให้กับบุคลากร มจษ. อาจารย์วรเมธ ประจงใจ หรือ

อาจารย์โม ประธานหลักสูตรสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ เล่าว่า “ที่มาของการจัด คอร์สนี้ เริ่มต้นจากรายวิชาเตรียมฝึกที่อยู่ใน โครงสร้างหลักสูตรของสาขาวิชาที่นักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ต้องเตรียมความพร้อมก่อนฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยที่สาขาได้มีการเตรียมฝึกให้กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 แบบเสมือนจริงมากที่สุด โดย 1 ในทักษะที่นักศึกษาต้องฝึก คือ การ ฝึกการเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและต้องพาลูก เทรนที่เป็นบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย เพื่อ เป็นการเตรียมตัวก่อนประกอบอาชีพในด้าน

‘ ทำให้พวกผมได้รับ ประโยชน์ที่เกี่ยวกับ ประสบการณ์ในการ ทำงานหรือในการเทรน และพวกเราจะได้นำเอา ความรู้จากการเทรนให้กับ บุคลากรไปพัฒนาต่อยอด ว่าควรปรับปรุงตรงไหน เพื่อให้การเทรนได้ดีขึ้น ’

ฝึกนครับ อย่างแรกพวกเราก็จะสอบถาม ลูกเทรนว่าต้องการแบบไหน เป้าหมายเป็นอย่างไร เช่น การลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ รวมถึงปัญหาของการปวดหรือโรคประจำตัวที่มีอยู่ เพื่อที่จะออกแบบโปรแกรมการฝึกได้อย่างถูกต้องและทำให้ลูกเทรนบรรลุเป้าหมาย ปลอดภัย และสามารถแก้ไขปัญหามาได้ตรงจุด จากนั้นพาลูกเทรน ตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มา ออกแบบโปรแกรม เราจะดูว่าองค์ประกอบของร่างกายของลูกเทรนมีไขมัน มวลกล้ามเนื้อ น้ำในร่างกายมากน้อยเท่าไร จากนั้นเราจึงสามารถออกแบบโปรแกรมได้ เพื่อทำตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายได้ถูกต้องตามต้องการ” ก้อง และธัช เล่าถึงการวางแผนในการวางตารางของเทรนนิ่ง มีขั้นตอนอะไรบ้าง พร้อมเล่าต่อว่า

“หลังจากการสอบถามการวางแผนในแต่ละสัปดาห์ พวกเราจะวางตารางการเทรนให้กับลูกเทรน แบบการฝึกจากเบาไปหาหนักครับ แต่ระหว่างการเทรนจะเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกาย เปลี่ยนเครื่องออกกำลังกาย เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายของลูกเทรน นอกจากนี้พวกเราจะทบทวนตารางของการเทรนในแต่ละสัปดาห์ทั้งก่อนและหลังการเทรน เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องต่อลูกเทรน และเพื่อให้ไม่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเทรน และหลังจากการเทรน” ก้อง และธัช เปิดใจถึงการวางแผนในขั้นตอนของการเทรนให้กับบุคลากร

“พวกเราได้นำความรู้จากห้องเรียน มาลองทำและทบทวนก่อนที่จะนำออกไปใช้กับลูกเทรนครับ โดยพวกเรานำความรู้ที่ได้จากห้องเรียนและจากการที่เราแสวงหามาปรับใช้งานจริง เริ่มจากทดลองกับตัวเองว่าได้ผลหรือปลอดภัยจริงอย่างที่เรียนมาหรือหาข้อมูลมากไหม หากอันไหนปลอดภัยหรือสามารถทำได้จริงก็นำมาปรับใช้และถ่ายทอดให้กับลูกเทรนของเราอย่างถูกต้อง” ก้อง และธัช เล่าถึงการนำองค์ความรู้จากห้องเรียนมาปรับใช้กับการเป็นเทรนเนอร์ พร้อมเล่าต่อ

“ส่วนตัวพวกผม 2 คน คิดว่าครอบครัวที่พวกผมได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้พวกผมได้รับประโยชน์ที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงานหรือในการเทรนและพวกเราก็จะได้นำเอาความรู้จากการเทรนให้กับบุคลากรไปพัฒนาต่อยอดว่า



“ ในอนาคตนักศึกษาต้องเจอกับ บุคคลที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น จะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวรองรับได้ทุกรูปแบบและสถานการณ์ มากไปกว่านั้น ยังรวมถึงองค์ความรู้ที่ต้องประยุกต์ให้การออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับบุคคลที่มีข้อจำกัด หรือมีเงื่อนไขที่แตกต่างกันได้เป็นอย่างดีที่สุด ”

ควรปรับปรุงตรงไหนเพื่อให้การเทรนได้ดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มประสบการณ์ต่อวิชาชีพและนำไปปรับปรุงแก้ไข ให้พัฒนาสูงขึ้น เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญต่อหน้าที่การงานในอนาคตของพวกเราครับ” ก้อง และธัช เปิดใจถึงประโยชน์ที่ได้รับและการต่อยอดของการร่วมเป็นการเทรนให้กับบุคลากร

“สิ่งที่คาดหวังจากโครงการนี้ คือ ต้องการให้นักศึกษานำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรายวิชาในหลักสูตรทั้งหมดมาประยุกต์สู่การลงมือทำ (ทฤษฎี สู่ ปฏิบัติ) มากกว่าไปนั้น ยังมีเรื่องของทักษะการสื่อสารที่เป็นส่วนสำคัญที่คาดหวังกับนักศึกษา (บางคนมีความสามารถ แต่ไม่สามารถถ่ายทอดได้ ก็ถือว่าเป็นจุดที่น่าเสียดาย) นอกจากนี้ ต้องบอกอีกความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ คือ เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการ

ออกกำลังกาย และที่สำคัญมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย” อาจารย์โม เล่าถึงความคาดหวังของโครงการ พร้อมปิดท้ายถึงประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับว่า

“ส่วนสำคัญเลย คือ การให้ผมย้อนกลับ (Feedback) จากลูกเทรนที่นักศึกษาจะได้รับเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกในแต่ละครั้ง หรือเสร็จสิ้นทั้งหมดซึ่งเป็น Feedback ที่นักศึกษาจะได้รับ หรือเป็นผลมาจากที่นักศึกษาได้กระทำลงไป ดังนั้น ในอนาคตนักศึกษาต้องเจอกับ บุคคลที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น จะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวรองรับได้ทุกรูปแบบและสถานการณ์ มากไปกว่านั้น ยังรวมถึงองค์ความรู้ที่ต้องประยุกต์ให้การออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับบุคคลที่มีข้อจำกัด หรือมีเงื่อนไขที่แตกต่างกันได้เป็นอย่างดีที่สุด”

พิธีลงนามบันทึกความเข้าใจข้อตกลงความร่วมมือ มรท.จันทรเกษม กับ บริษัท Guangzhou Boya International Education Technology Co.,Ltd เพื่อจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาให้แก่นักศึกษาจีน

เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมมานิจ ซุมสาย ชั้น 4 อาคารสำนักงานอธิการบดี



โครงการประกวด MSC AMBASSADOR 2022

คณะวิทยาการจัดการ

เมื่อวันที่ 26 ตุลาคมที่ผ่านมา ณ อาคารนวัตกรรมการศึกษา ชั้น 5





Address

เขตนครจักร์ กรุงเทพมหานคร 10900
39/1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม



Phone

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



e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th



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