



อย่าลืม !!! ยืนยันสิทธิ์หอพัก 2/2560



หอพักนักศึกษากองกิจการนักศึกษา

* การยืนยันสิทธิ์ห้องพักเดิม ระหว่างวันที่ 18 - 24 พฤศจิกายน 2560 ตั้งแต่เวลา 09.30 น.เป็นต้นไป ผ่านระบบจองหอพักนักศึกษา (<https://dorm.psu.ac.th>) เท่านั้น หากไม่ยืนยันสิทธิ์ห้องพักเดิมจะถือว่าสละสิทธิ์และไม่คืนค่าธรรมเนียมหอพักทุกกรณี

* การชำระค่าธรรมเนียมหอพักนักศึกษา ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน - 5 ธันวาคม 2560 โดยการพิมพ์ bill payment ผ่านระบบสารสนเทศนักศึกษา (<https://sis-hatyai7.psu.ac.th>) เท่านั้น และนำหลักฐานการชำระเงินมาแสดงในวันรายงานตัวเข้าหอพัก 2/2560 และหากไม่ชำระเงินตามกำหนดจะตัดสิทธิ์ห้องพักทันที

* หอพักนักศึกษา ปิดเทอม 1/2560 วันที่ 22 ธันวาคม 2560 เวลา 16.30 น. โดยจะต้องคืนกุญแจ บัตรเข้าออกหอพัก ให้เรียบร้อย มิฉะนั้นจะมีค่าปรับตามระเบียบต่อไป

* รายงานตัวเข้าหอพักนักศึกษา 2/2560 ได้ตั้งแต่วันที่ 5-12 มกราคม 2561 เวลาทำการ (08.30-16.30 น.) หากไม่รายงานตัวตามระยะเวลาที่กำหนดจะถือว่าสละสิทธิ์และไม่คืนค่าธรรมเนียมหอพักนักศึกษาทุกกรณี

* กรณีนักศึกษาทั่วไป และผู้ประสงค์ย้ายห้อง ให้ดำเนินการติดต่อได้ที่ ห้องธุรการหอพักนักศึกษาทุกอาคาร ในวันที่ 7 ธันวาคม 2560 ตั้งแต่เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป หรือจนกว่าที่ว่างจะเต็ม หนึ่ง วันชำระเงินรอบทั่วไปจะแจ้งอีกครั้ง



อ่านรายละเอียดประกาศ.....

หลักเกณฑ์การทำบัตรอนุญาตผ่านเข้า - ออก รถยนต์ และรถจักรยานยนต์ภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปี 2561 - 2562

หมายเหตุ สามารถทำบัตรได้ทุกวัน (จันทร์ - อาทิตย์) ในเวลาราชการ 8.00-16.30 น. (ไม่พักเที่ยง) ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

รายละเอียดประกาศ.....



การทำบัตรอนุญาตผ่านเข้า-ออก รถยนต์และรถจักรยานยนต์ ภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปี 2561-2562

นักศึกษาหอพักไม่มีสิทธิ์ใช้รถจักรยานยนต์ / รถยนต์
ยกเว้น กลุ่มนักกิจกรรมที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น



เทคนิคใกล้ตัว “ไล่ความเครียดช่วงสอบ”

ถึงแม้ว่าการสอบกลางภาคจะผ่านพ้นไปแล้ว แต่การเผชิญกับความเครียดไม่ว่าจะเป็นช่วงก่อนสอบหรือหลังการสอบจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม ชาวหอพักฉบับนี้ขอแนะนำเทคนิคคลายเครียดง่ายๆ ด้วยเรื่องใกล้ตัวกันค่ะ

1. การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด หายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยหายใจเข้าลึกๆ พร้อมนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ จะรู้สึกว๊ากท้องพองออก จากนั้นจึงค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 ไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตหน้าท้องจะแฟบ ขณะที่ทำจะรู้สึกว๊ากได้ผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด และยังช่วยคลี่คลายความกังวลลง มีสมาธิ ใจเย็นขึ้น สมองแจ่มใส ความจำดีขึ้น คิดอ่านแก้ปัญหาได้ดีขึ้นตามไปด้วย
2. ออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน จะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) ออกมา ช่วยผ่อนคลายความเครียด รู้สึกสบาย และนอนหลับดีขึ้น
3. ปรีกษา ระบายปัญหาให้ผู้ที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาสายด่วนของกรมสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่ต้องแสดงตัวตนใดๆ การปล่อยความเครียดสะสมในจิตใจขึ้นเรื่อยๆ จะกลายเป็นภัยเงียบไปสู่โรคต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าโรคซึมเศร้าสามารถพัฒนามาจากความเครียดที่สะสมไว้นานๆได้ด้วย ดูแลสุขภาพร่างกายกันแล้ว อย่าลืมดูแลสุขภาพจิตใจด้วยนะคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก



ประกาศมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรื่อง การผ่อนผันการตรวจเลือกทหารกองเกินเข้ารับราชการทหารกองประจำการ พ.ศ. 2561

สำหรับนักศึกษาชายที่เกิดในปี พ.ศ. 2540 ที่มีความประสงค์ผ่อนผันทหารฯ

ให้เตรียมเอกสารตามที่ระบุในเอกสารแนบ ส่งทีมงานหอพักนักศึกษา

อาคารสำนักงานหอพักนักศึกษา ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2560

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติม.....



**นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
ติดตาม ข่าวสารราชการทหารและนักศึกษาวิชาทหาร**



: หน่วยราชการทหารและนศท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่



: 074-282681

“ ทำตามกฎ ลกความเสียง เลี่ยงอุบัติเหตุ ไม่ประมาท ”



มารยาทในการใช้รถขนส่งมวลชน

- ขึ้นลงด้วยลำดับอย่างมีระเบียบ ไม่เบียดเสียดยื้อแย่งกัน ก่อนขึ้นควรคอยให้คนลงหมดเสียก่อน
- ขึ้นหรือลงตามป้าย ไม่ควรกระโดดขึ้นหรือลงในขณะที่รถกำลังเคลื่อนที่หรือขณะรถหยุดไม่ตรงตามป้าย
- ไม่ยื่นมือหรือศีรษะออกนอกรถ ไม่ยื่นเกาะหรือโหนที่บันไดรถ เพราะอาจจะได้รับอันตราย

- ถ้าในกรณีที่ว่างควรเข้าไปนั่งหรือยืนอยู่ข้างใน อย่ายืนขวางที่ประตู เป็นที่กีดขวางของผู้โดยสารอื่นที่จะขึ้นลง และทำให้ชักช้าเสียเวลา
- ควรเอื้อเฟื้อให้ที่นั่งแก่พระภิกษุ สามเณร แม่ชี เด็ก สตรี คนชรา และคนพิการ ความเอื้อเฟื้อเพื่อดังกล่าวอาจนำไปใช้ในการขึ้นลงรถประจำทางได้ด้วย
- เมื่อได้รับความเอื้อเฟื้อเพื่อควรกล่าวขอบคุณ และเมื่อพลาดพลั้งกระทบผู้อื่นควรกล่าวขอภัย
- ควรใช้กิริยาวาจาสุภาพต่อพนักงานประจำรถและผู้โดยสารคนอื่น ๆ

ข้อมูลบางส่วนจาก : พ็อคเก็ตบุ๊ก ‘BUS NON - STOP’

ตรวจเยี่ยมหอพักนักศึกษา ประจำทุกเดือน

เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2560 คณะผู้บริหารกองกิจการนักศึกษา นำโดย ผศ.สุพจน์ โกวิทยา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ผศ.ชุตินทร จิโรจน์กุล ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายสวัสดิการนักศึกษา นายคมกริช ชนะศรี ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักนักศึกษา เจ้าหน้าที่ และคณะกรรมการนักศึกษาประจำหอพัก ได้ตรวจเยี่ยมหอพักนักศึกษาประจำเดือน ตุลาคม 2560 ตามนโยบาย “ดูแลนักศึกษาเสมือนลูกหลาน” เพื่อพบปะพูดคุยกับนักศึกษาหอพักนักศึกษาอาคาร 6 ถึงความเป็นอยู่และปัญหาต่างๆภายในหอพักนักศึกษา ดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อย การตรวจสอบสิ่งผิดกฎระเบียบหอพักนักศึกษา รวมถึงการเยี่ยมให้กำลังใจแก่นักศึกษาที่ป่วยภายในหอพักนักศึกษา



ทั้งนี้การตรวจเยี่ยมดังกล่าวเป็นหนึ่งในมาตรการดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด อย่างไรก็ตามยังมีการตรวจพบการกระทำความผิดหอพักนักศึกษาอยู่บ้าง และได้ดำเนินการตามขั้นตอนไปเรียบร้อยแล้ว เช่นเดียวกับตรวจเยี่ยมหอพักนักศึกษาอาคาร 1 เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา



การตรวจเยี่ยมหอพักนักศึกษาครั้งต่อไปจะไปหอพักนักศึกษาไหนนั้น ติดตามได้จากข่าวหอพักนักศึกษานับต่อไป แล้วเจอกันครับ



สถานที่เข้ารับการรักษาพยาบาลกรณีเจ็บป่วยไม่สบาย



1.โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

คลินิกปฐมภูมิ วันราชการ เวลา 07.30 - 15.30 น.

แผนกฉุกเฉิน กรณีอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน ตลอด 24 ชั่วโมง

2. ศูนย์สุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ให้บริการสุขภาพนักศึกษา ตรวจสอบแลรักษาเบื้องต้น ให้คำปรึกษาปัญหา ทำหัตถการ เช่น ทำแผล ตัดไหม

ที่ตั้ง : ตรงข้ามศูนย์อาหารโรงช้าง ข้างโรงพยาบาลแพทย์แผนไทย

เปิดทำการ : วันราชการ จันทร์-ศุกร์ระหว่างเวลา 12.30 - 16.00 น. บริการตรวจรักษาโดยพยาบาลเวชปฏิบัติของ

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์และระหว่างเวลา 17.00 - 20.00 น. บริการตรวจรักษาโดยแพทย์ของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

วันเสาร์ : ระหว่างเวลา 13.00 - 16.00 น. บริการตรวจรักษาโดยแพทย์ของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

หยุดทำการ : วันอาทิตย์

ขั้นตอนการรับบริการ : แสดงบัตรนักศึกษา และบัตรประจำตัวโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

3.กรณีการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลอื่นๆ กรณีอุบัติเหตุ

เช่น โรงพยาบาลเอกชน คลินิก เป็นต้น นักศึกษาต้องสำรองจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลก่อน ซึ่งมีเอกสารประกอบการเคลมประกัน ดังนี้

- สำเนาบัตรประชาชน / สำเนาบัตรนักศึกษา
- ใบเสร็จรับเงินตัวจริง
- ใบรับรองแพทย์
- เลขที่บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์สาขามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่



ติดต่อสอบถาม : งานบริการและสวัสดิการนักศึกษา โทร.074-282210-1,074-282682



ติดตามข่าวสารหอพักนักศึกษา ได้จาก

หอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

I-Wise ไอไวส์ อัตลักษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่ปัญญา จิตสาธารณะ (Integrity, Wisdom, Social Engagement)

บรรณาธิการที่ปรึกษา
นายอนุกิจ ชาดำ

บรรณาธิการ
นายสุรพงศ์ เพ็ชรภักย์
นางสาวจตุพร ดำรงค์ศักดิ์



อาคารสำนักงานหอพักนักศึกษา

วันจันทร์ - ศุกร์
เวลา 8.30 - 21.00น.

วันเสาร์ - อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์
เวลา 8.30 - 16.30น.



ติดต่อ

หอพักอาคาร 1 โทร. 074-282605

หอพักอาคาร 2 โทร. 074-282610

หอพักอาคาร 3 - 4 โทร. 074-282664

หอพักอาคาร 5 โทร. 074-282665

หอพักอาคาร 6 โทร. 074-282666

หอพักอาคาร 7 และ 12 โทร. 074-282667

หอพักอาคาร 13 - 14 - 15 โทร. 074-282669

