



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๐



5 ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันสำคัญของชาติ

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมกำหนดให้ วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันสำคัญของชาติไทย อันเนื่องมาจาก พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคต

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2559 ยังความเศร้าสลดอย่างยิ่งใหญ่มาสู่พสกนิกรชาวไทย และด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่พระราชทานต่อประเทศชาติและประชาชนเสมอมา ปวงชนชาวไทยทั้งปวงจึงน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและตระหนักถึงความสำคัญของวันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พร้อมกันนี้ คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปีเป็นวันหยุดราชการด้วย

6 ขั้นตอนการจองหอพักนักศึกษา รอบนักศึกษาทั่วไป

7 ธันวาคม 2560

หอพักนักศึกษากำหนด 6 ขั้นตอนการจองหอพักนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา (หอพักอาคาร 1-7 และ 12-15) รอบนักศึกษาทั่วไป โดยให้ดำเนินการติดต่อบริเวณหน้าเคาเตอร์ห้องธุรการหอพักนักศึกษานั้น

1. ยื่นเข้าแถวให้เป็นระเบียบตามลำดับก่อนหลัง หน้าห้องธุรการหอพักนักศึกษา ไม่ส่งเสียงหรือสร้างความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น โดยเริ่มเปิดบริการจองเวลา 08.30 น. เป็นต้นไป พร้อมกันทุกอาคาร เรื่อยไปจนกว่าที่ว่างจะเต็ม ซึ่งแต่ละหอพักนั้นมีที่ว่างจำนวนจำกัดและไม่เท่ากัน
2. เตรียมหลักฐานมาแสดงในการจอง โดยเป็นบัตรนักศึกษา หรือบัตรประชาชน ทั้งนี้ หอพักนักศึกษาได้อนุโลมให้นักศึกษาที่ติดภารกิจ สหกิจ สอบ ป่วย สามารถให้บุคคลอื่นมาดำเนินการแทนได้โดยใช้สำเนาบัตรนักศึกษา หรือ บัตรประชาชน รับรองสำเนาถูกต้องพร้อมระบุว่าได้มอบหมายให้ใครเป็นผู้ดำเนินการแทนเนื่องจากเหตุผลอะไร
3. ลงชื่อในแบบฟอร์มขอเข้าพัก โดยกรอกข้อมูลให้ละเอียดชัดเจนและถูกต้อง พร้อมระบุห้องพักที่เลือกไว้ ก่อนส่งเจ้าหน้าที่หอพัก ทั้งนี้ นักศึกษาที่สามารถจองรอบนักศึกษาทั่วไปได้นั้น ต้องเป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ยืนยันสิทธิ์หอพัก 2/2560 ทั้งหอพักในกำกับฯ และหอพักมหาวิทยาลัย หรือเป็นนักศึกษาจากหอพักนอกเท่านั้น นักศึกษาที่ยืนยันสิทธิ์ไปแล้วไม่สามารถมาจองรอบนี้ได้

4. วันที่ 9 ธันวาคม 2560 ตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องว่ามีชื่อตนเองที่ได้จองไปแล้วในระบบการจัดการหอพักนักศึกษา (www.dorm.psu.ac.th) หรือไม่ก่อนชำระเงิน หากไม่พบข้อมูลให้ดำเนินการแจ้งสำนักงานหอพักนักศึกษาหรือในแฟนเพจ หอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ได้ทันที ห้ามชำระเงินก่อนเด็ดขาด
5. ชำระเงินค่าธรรมเนียมหอพักนักศึกษา ระหว่างวันที่ 9 - 13 ธันวาคม 2560 โดยพิมพ์ bill payment จากระบบสารสนเทศนักศึกษา (sis) และเลือกประเภทค่าธรรมเนียมหอพัก ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 หากไม่ชำระเงินตามกำหนดตัดสิทธิ์หอพักทันที ทั้งนี้ยอดเงินต้องไม่แสดงเป็น 0.00 บาท
6. รายงานตัวเข้าหอพักนักศึกษา 2/2560 ระหว่างวันที่ 5 - 12 มกราคม 2561 ในวันเวลาทำการเท่านั้น หากไม่รายงานตัวตามกำหนดจะถือว่าสละสิทธิ์ หอพักฯ จะดำเนินการจัดสรรให้นักศึกษาทั่วไปเข้าพักแทนและไม่คืนเงินค่าธรรมเนียมหอพักทุกกรณี

หอพักนักศึกษา ขอความกรุณา ท่านนักศึกษาของโต๊ะอ่านหนังสือ เพื่อการแบ่งปันพื้นที่ร่วมกัน



นักศึกษาหอพักไม่มีสิทธิ์ใช้รถจักรยานยนต์ / รถยนต์
ยกเว้น กลุ่มนักกิจกรรมที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น

ประกาศมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรื่อง การผ่อนผันการตรวจเลือกทหารกองเกินเข้ารับราชการทหารกองประจำการ พ.ศ. 2561

สำหรับนักศึกษาชายที่เกิดในปี พ.ศ. 2540 ที่มีความประสงค์ผ่อนผันทหารฯ

ให้เตรียมเอกสารตามที่ระบุในเอกสารแนบ ส่งทีมงานหอพักนักศึกษา

อาคารสำนักงานหอพักนักศึกษา ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2560



นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
ศึกษานาม ข้าราชการทหารและนักศึกษาวิชาทหาร



: หน่วยราชการทหารและนศท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่



: 074-282681



8 วิธีดูแลสุขภาพรับหน้าฝน



1

พกร่มหรือ
เสื้อกันฝน
ทุกครั้งก่อน
ออกจากบ้าน



2

หลีกเลี่ยงการ
เดินลุยน้ำท่วมขัง
ป้องกันเชื้อรา
โรคเท้าเปื่อย
ไขข้ออักเสบ



3

รับทำตัวให้
แห้งเมื่อ
ตัวเปียก
จากฝน



4

ดื่มน้ำ
สะอาด
อย่างน้อย
วันละ
8 แก้ว



5

อยู่ให้ไกลจากยุง
และกำจัดแหล่ง
เพาะพันธุ์
เพื่อป้อง
กันโรค
ไข้เลือดออก



6

สวมหน้ากาก
อนามัย
ทุกครั้งเมื่ออยู่
ในที่ชุมชน
แออัด



7

นอนหลับ
พักผ่อน
ให้เพียงพอ
และออก
กำลังกาย
เป็นประจำ



8

รับประทานสมุนไพร
ที่เสริมภูมิคุ้มกัน
สร้างสมดุลและ
ความอบอุ่นให้
กับร่างกาย
เช่น หลังจ้อ
โสม เป็นต้น



เทคนิคการอ่านหนังสือที่ตอบสนองจำขึ้นใจ

แนะนำคุณภาพใบพิง

1. อ่านเมื่อร่างกายพร้อม ไม่ฝืนตนเอง ไม่อ่านขณะง่วง จะทำให้อ่านไม่รู้เรื่อง
2. สภาพแวดล้อมพร้อม ไม่มีสิ่งรบกวนให้เสียสมาธิ เช่น ปิดโทรศัพท์มือถือ ปิดโทรทัศน์ เพราะหากทำหลายอย่างพร้อมกันจะทำให้ประสิทธิภาพของการจดจำเนื้อหาลดลง
3. เล่าหรือการเขียนทบทวนเนื้อหา ด้วยตนเองจะสามารถทำให้จำได้นานขึ้น
4. การทำข้อสอบเก่าซ้ำ จะช่วยอุดช่องโหว่ในด้านที่เรายังไม่รู้ได้
5. ใช้ปากกาไฮไลท์ มองหาประเด็นหลักและไฮไลท์ไว้ เทคนิคนี้จะช่วยให้สามารถคัดแยกประเด็นสำคัญของหนังสือให้โดดเด่นออกมาจากทั้งหมด

6. เขียนสรุป เคล็ดลับเด็ดในการจำหนังสือเล่มหนาๆ ได้ทั้งหมด วิธีหนึ่งคือสรุปใจความทั้งหมดลงในกระดาษเอสี่หนึ่งแผ่น รวมทั้งตัวอย่างสองสามตัวที่น่าสนใจ เมื่อใกล้ถึงเวลาสอบ นื่องๆก็จะสามารถสรุปเนื้อหาทั้งหมดได้ด้วยเพียงการทบทวนกระดาษหนึ่งหน้าที่เขียนสรุปไว้
7. คุยกับคนอื่นถึงสิ่งที่อ่าน การได้พูดคุยถึงเนื้อหาที่อ่าน เมื่อถึงเวลาสอบจะช่วยให้สามารถดึงความจำออกมาได้มากยิ่งขึ้น
8. หากจำเป็นต้องอ่านหนังสือในช่วงกลางคืน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือขนมขบเคี้ยว อาหารเหล่านี้จะทำให้หิวได้ง่าย อาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น นมถั่วเหลืองรสจืด หรือ ถั่วลิสง อัลมอนต์ แบบอบ ไม่ทอด และไม่มีเกลือผสม แทนขนมขบเคี้ยว จะได้รับโปรตีนและไขมันที่ดี หรือเพิ่มความสดชื่นด้วยผลไม้รสเปรี้ยวก็ได้ค่ะ



อย่าทิ้งกระดาษชำระ
และผ้าอนามัย
ลงในชักโครก

DO NOT DISPOSE
TISSUE PAPER AND
SANITARY NAPKIN
INTO FLUSH TOILET

ชักโครกไม่ใช่ถังขยะมหัศจรรย์ ที่เราจะทิ้งอะไรลงไปก็ได้ เพราะบางสิ่งบางอย่างที่เราทิ้งลงไปนั้น ไม่สามารถกำจัดให้หายไปได้ด้วยการกดชักโครก เพราะมันจะอุดตันอยู่ในท่อ กลายเป็นสิ่งเน่าเสีย ที่วันหนึ่งจะย้อนกลับมาทำลายสภาพแวดล้อม



ขอบคุณข้อมูลจาก อุทยานการเรียนรู้ TK Park



หอพักสัญจร 5 วิทยาเขต

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต

เมื่อวันที่ 23 - 26 พฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมา หอพักนักศึกษาโดยคณะกรรมการนักศึกษาประจำหอพักทุกอาคาร ได้เข้าร่วมกิจกรรม หอพักสัญจร 5 วิทยาเขต โดยในปีนี้ วิทยาเขตที่รับหน้าที่เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรมดังกล่าวคือ วิทยาเขตภูเก็ต ซึ่งในการไปร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นำโดยท่านผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา ให้เกียรติเป็นหัวหน้าคณะนำนักศึกษาทุกคนมุ่งสู่จังหวัดภูเก็ต



สำหรับสถานที่แรกที่ทางคณะได้เข้าเยี่ยมชม คือ ศูนย์การเรียนรู้วัฒนธรรมอันดามัน จ.กระบี่ แหล่งเรียนรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ของจังหวัดกระบี่ และกลุ่มภาคใต้ฝั่งอันดามัน เพื่อเชื่อมโยงความเป็นอดีตในสถานะเมืองท่ากว่า 2,000 ปี ถ่ายทอดผ่านกาลเวลาจนถึงปัจจุบันรวม ทั้งเป็นสถานที่สร้างสรรค์และนำเสนอผลงานด้านศิลปวัฒนธรรมของกลุ่มจังหวัดฝั่งอันดามัน

ถัดมา สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำภูเก็ต (Phuket Aquarium) เป็นสถานที่แสดงพันธุ์สัตว์น้ำนานาชนิด เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตทางทะเลมีทั้งพันธุ์สัตว์น้ำจืดและน้ำเค็ม มากกว่า 150 ชนิด จุดเด่นในสถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำ คือ อุโมงค์ปลา และยังเป็นส่วนหนึ่งในการเป็นผู้นำถึงการตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรทางทะเล โดยเฉพาะสัตว์ทะเลหายาก เช่น วาฬ โลมา พะยูนและเต่าทะเล เป็นต้น และกิจกรรมไฮไลท์ของหอพักสัญจร 5 วิทยาเขตในครั้งนี้คือการปั่นจักรยาน ofo ชมเมืองภูเก็ตในมุมมองใหม่ ซึ่ง ofo เป็นการให้บริการ Bike Sharing ที่เพิ่งเริ่มมีขึ้นและกำลังทยอยเพิ่มขึ้นตามเมืองต่างๆที่สำคัญของประเทศไทย ทั้งนี้เมืองหาดใหญ่เองก็เช่นกันแอบกระซิบบอกได้ว่า เร็วๆนี้แน่นอน



ปิดท้ายด้วยกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และกิจกรรมประกวดขวัญใจหอพัก5วิทยาเขตที่เรียกเสียงหัวเราะและความสนุกสนานจากทุกวิทยาเขต สำหรับครั้งต่อไปเจ้าภาพรับไม้ต่อคือ วิทยาเขตตรัง



ติดตามข่าวสารหอพักนักศึกษา ได้จาก
หอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

บรรณาธิการที่ปรึกษา
นายอนุกิจ ชาติดำ

บรรณาธิการ
นายสุรพงษ์ เพ็ชรภักย์
นางสาวจุติพร 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

