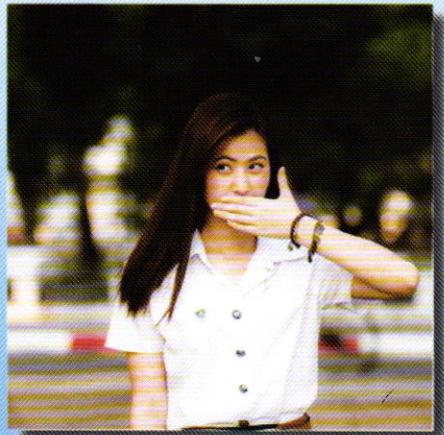


## ศูนย์สุขภาวะบีสิตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



**KU**

KASETSART  
UNIVERSITY

Happy Mind & Happy Life



# ความเป็นมาของ

# KU Happy Place Center

การเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นนับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งให้กลุ่มสำหรับชีวิตการศึกษา เนื่องจากกฎแบบของการเรียนในระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา จำเป็นต้องพึงพาตัวเองมากขึ้น ทั้งการเรียน การทำกิจกรรม และการบริหารความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ประกอบกับผู้เรียนนั้นอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เตรียมพร้อม ถูกการเป็นผู้ใหญ่ ไม่เพียงแต่เรียนรู้กระบวนการทำงานเพียงอย่างเดียว ยังต้องเรียนรู้การใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่นด้วย หากผู้เรียนขาดความมีภาวะอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต อย่างสมดุลได้

## มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จึงจัดตั้งสุขภาวะนิสิต (KU Happy Place Center) ขึ้นในปี 2560 ตามนโยบายที่มุ่งเน้น พัฒนานิสิตให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีความ สมบูรณ์พร้อมทางด้านร่างกายและสุขภาวะ โดยมุ่งหมายให้คณานุกรรมาธิรัตน์ รัตน์ รุ่งเรือง ให้เป็นศูนย์กลางในการดูแลด้านสุขภาวะนิสิต เพื่อเป็นศูนย์กลางในการดูแลด้านสุขภาวะนิสิต ดำเนินงานโดยกองกิจการนิสิต งานแนะแนว และจัดงาน ซึ่งมุ่งนาการ “หน่วยให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนิสิต” และ “หน่วยบริการ นิสิตพิเศษ” มาดำเนินงานร่วมกันภายใต้ พันธกิจเดียวกัน เพื่อขยายขอบข่ายงานบริการ ด้านสุขภาวะให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

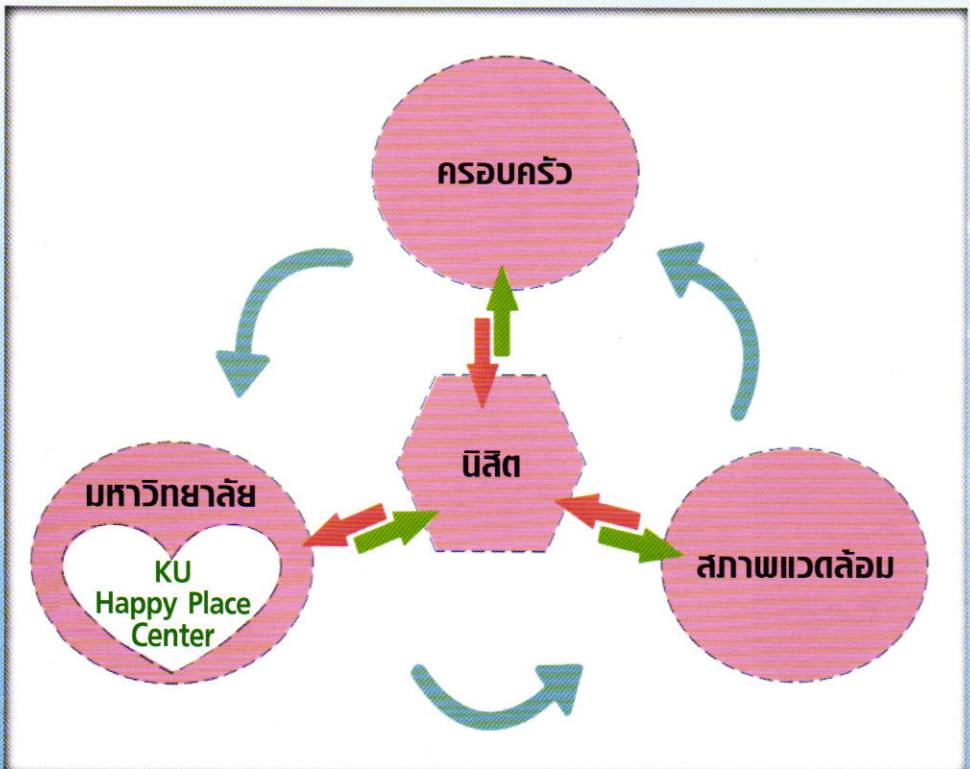
โดยปรับปรุงจากการเรียนรู้ กองกิจการนิสิต บนเนื้อที่ประมาณ 800 ตารางวา แบ่งเป็นพื้นที่สำหรับจัดกิจกรรม นิทรรศการ สำหรับพัฒนาสุขภาวะ พื้นที่ สำหรับฝึกคลายหืออ่านหนังสือ ห้องให้ คำปรึกษาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม จำนวน 2 ห้อง ห้องสอบແຍກสำหรับนิสิต ที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ จำนวน 2 ห้อง ห้องประชุมใหญ่ 1 ห้อง และห้องประชุมย่อย 1 ห้อง เพื่อให้บริการด้านสุขภาวะต่างๆ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนิสิต ในทุก ระดับการศึกษา พัฒนานิสิตให้ดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี (well being) สามารถสำเร็จการศึกษาและใช้ชีวิต อย่างมีความสุข เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีความ สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา



# วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้เกิดมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างต่อเนื่อง
- เพื่อป้องกันปัญหาที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย
- เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยเน้นการสร้างเครือข่ายไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

## ระบบการดูแลให้ความช่วยเหลือนิสิต



## พัฒนา

เป็นศูนย์กลางในการบริการด้านสุขภาวะแก่นิสิต ที่สามารถให้บริการได้สะดวกเข้าถึงง่าย มีความเป็นส่วนตัว สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีพื้นที่อ่านหนังสืออีอัต่อการเรียนรู้ การทำกิจกรรมและผ่อนคลาย โดยบุคลากรที่มีประสบการณ์ ความรู้ และความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา



## การก่อ

- ให้บริการด้านการดูแลสุขภาวะของนิสิต ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ให้บริการด้านการให้คำปรึกษานิสิต ทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล
- ให้บริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาเบื้องต้น เพื่อประเมินสุขภาวะด้านสุขภาพจิต
- จัดโครงการสำหรับพัฒนาสุขภาวะนิสิต และพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต
- เป็นแหล่งข้อมูลความรู้ด้านจิตวิทยาแก่นิสิต ผู้ปกครอง อาจารย์ และบุคลากรทั่วไป



# บริการสร้างสุข



## บริการให้คำปรึกษา

- \* การบริการให้คำปรึกษาแก่นิสิต ทั้งกลุ่มและรายบุคคล
- \* การบริการให้คำปรึกษาแก่อาจารย์ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



## บริการด้านจิตวิทยา

- \* การให้บริการแบบทดสอบเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น เพื่อประเมินสุภาพสุขภาพจิต
- \* การรับนิสิตจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำภาควิชา อาจารย์ผู้สอนและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการส่งต่อนิสิตยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



## บริการส่งเสริมสุขภาวะ:

- \* จัดโครงการพัฒนาสุขภาวะนิสิตทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อฝึกนิสิตความเครียด สร้างกำลังใจและแรงจูงใจ รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ฯลฯ
- \* จัดบริการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตแก่นิสิตอย่างรอบด้าน
- \* จัดเสวนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจด้านการดูแล ช่วยเหลือนิสิตแก่อาจารย์และบุคลากร



## บริการสุขสาร:

- \* นุ่มนวลหันสีอ่อนสร้างสุข
- \* นุ่มนวลหันสีด้านสุขภาวะ
- \* พื้นที่อ่านหนังสือ ทั้งเดียวและกลุ่ม
- \* พื้นที่จัดกิจกรรม ห้องประชุมและสัมมนา





# กิจกรรมสร้างสุข

## โครงการเพื่อพัฒนาสุขภาวะ:

กิจกรรมแนะนำเกี่ยวกับสุขภาวะนิสิต ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพื่อให้ความรู้ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุ่งมองร่วมกัน เพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่เป็นที่นิยมในแต่ละช่วงเวลา ตลอดจนสร้างมุ่งมองเชิงบวกและทัศนะคติที่ดีร่วมกัน

## โครงการพัฒคลายสร้างสุข

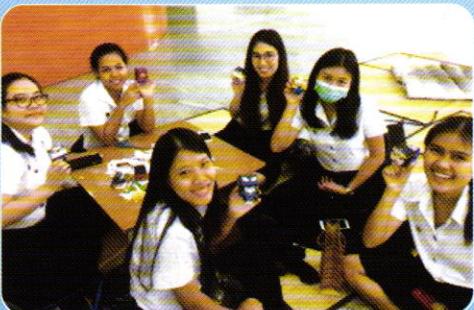
กิจกรรมที่อาศัยกระบวนการกลุ่มร่วมกับการกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย สนทนากลุ่ม เปิดรับความรู้ เพื่อให้ทุกคนได้สำรวจตนเอง และเรียนรู้ร่วมกัน เกิดความผ่อนคลาย สร้างความสุขและพัลังทางบวกให้เกิดขึ้น โดยกิจกรรมมีหลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมนวดผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมดนตรีบำบัดกิจกรรมศิลปะและงานประดิษฐ์ และกิจกรรมนอนสร้างพลัง

## โครงการ KU Buddy เพื่อนช่วยเพื่อน

กิจกรรมที่จะปลูกพัลังจิตอาสาในตัวเรา แสดงความมีน้ำใจให้กับเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ ด้วยการสอนหนังสือและแบ่งปันเอกสารการเรียนให้กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนสามารถเรียนและจบการศึกษา และนำวิชาความรู้ไปประกอบอาชีพ เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ดีอีกด้วย

## โครงการเรียนรู้อาชีพอสังหาริมทรัพย์

กิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาทักษะสำหรับการประกอบอาชีพ สำหรับนิสิตที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติและลงมือทำจริง โดยนิสิตจะได้รับการเตรียมพร้อมสู่การทำงานและพัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานอีกด้วย





FOLLOW US ON  
**facebook**

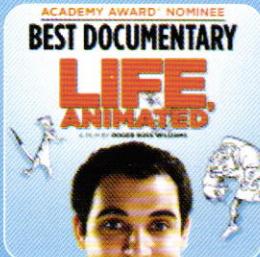
**ติดตามเราหาสาระ:ความรู้ และรายละเอียดกิจกรรมได้ที่  
Facebook : ศูนย์สุขภาวะ:นิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**

เดือน	กิจกรรม	สถานที่	กลุ่มเป้าหมาย
มกราคม	โครงการเสวนาร่วมความรู้ความเข้าใจ ต่อบุคคลอหิสติก	ห้องโถง ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
กุมภาพันธ์	โครงการเสวนาร่วมพัฒนาสุขภาวะ (เปลี่ยนความเคร้าให้เป็นพลัง)	ห้องโถง ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
มีนาคม	โครงการศึกษาดูงานด้านสุขภาวะ	รพ.ทางจิตเวช	บุคลากรที่เกี่ยวข้อง กับนิสิตพิเศษ
เมษายน	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (สุขใจที่ได้เห็น)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
พฤษภาคม	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (หนังพาไป)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
มิถุนายน	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (นอนสร้างพลัง)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
กรกฎาคม	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (ตัวตนผ่านแอนล็อก)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
สิงหาคม	โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาสุขภาวะ	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
กันยายน	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (เดนติรีบบัด)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	อาจารย์และบุคลากร นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
ตุลาคม	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (นวดคลายเครียด)	ห้องประชุม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
พฤศจิกายน	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (ศิลปะบำบัด)	ห้องโถง ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี
ธันวาคม	โครงการพัฒนาสุขภาวะ (หัวเราะหลอกโลก)	ห้องสอนเสริม ชั้น 1 ศูนย์สุขภาวะนิสิต	นิสิตทุกคณะทุกชั้นปี

\*\*\*หมายเหตุ - ตารางกิจกรรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

- โปรดติดตามวันเวลาจัดกิจกรรมที่แน่นอนจากหน้า Page FB :

ศูนย์สุขภาวะนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์





ເວລາສ້າງສົນ

ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น

## \*\*ปิดวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ\*\*



## ចំណាំការពិត់ពេ

โทร. สายตรง : 02-561-4522 ภายใน : 1073

สายด่วน : 087-9344994

Facebook : ศูนย์สุขภาวะนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



## สถานที่แห่งความสุข

ศูนย์สุขภาวะนิสิต KU Happy Place Center

## อาคารบริการเรียนรู้ของกิจการนิสิต ชั้น 1

## (หลังสถานพยาบาล ตรงข้ามสนามบาส)



... ຈັດກ່າໂດຍ ...

**“ศูนย์สุขภาวะ: บิสิเตต กองกิจการบิสิเตต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”**

