



มหาวิทยาลัย แห่งความสุข

Prince of Songkla University (PSU)

ร่วมสร้างพื้นที่แห่งความสุข
สำหรับการเรียนรู้และการทำงาน





มหาวิทยาลัย แห่งความสุข

Prince of Songkla University (PSU)

ร่วมสร้างพื้นที่แห่งความสุข
สำหรับการเรียนรู้และการทำงาน



- ออกกำลังกาย
- อาหาร
- อารมณ์

PSU Health

Make it - Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย โดย**กระตุ้น**ให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (**NCDs**)
- เพื่อสร้างความตระหนักรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ผ่าน**กิจกรรมที่เข้าถึงง่าย**
- เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อกลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน **ชวนกันเดิน**
-
- เพื่อส่งเสริมการ**ตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล**และการ**เอาชนะขีดจำกัดของตนเอง** โดยใช้การเดินออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการฝึกความมีวินัย ความมุ่งมั่น

เป้าหมาย

บุคลากรของเรา มีสุขภาพดี

ลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (**NCDs**)

วิธีการ

- ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจเรื่องความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย : หัวข้อ “ขยับร่างกาย สร้างสุขภาพได้ : เหตุผลที่ต้องใส่ใจ” เอกสารเผยแพร่ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
- บันทึก **BMI** เมื่อเริ่มโครงการ และเปรียบเทียบเมื่อจบโครงการ
- ส่งเสริมการเดินวันละ **10,000** ก้าว ครบ **30** วัน
- โดยมอบของที่ระลึกสำหรับผู้ที่ได้เดินได้ วันละ **10,000** ก้าว และ สัปดาห์ละ **70,000** ก้าว
ทั้งนี้จะมอบของที่ระลึกประจำเดือน สำหรับผู้ที่ทำได้ลำดับสูงสุด **15** รางวัล

การเข้าใช้ PSU Health





การเข้าใช้งาน PSU Health สำหรับผู้ใช้งานระบบ android



Step 1

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน



Step 2

เข้าใช้งานด้วย
PSU Passport



Step 3

กดปุ่ม "PSU Health"
เพื่อเชื่อมต่อข้อมูลการเดิน



Step 4

กดยอมรับ
"นโยบายความเป็นส่วนตัว"



Step 5

อนุญาตให้ PSUAPP เข้าถึง
"Health Connect"



**หากไม่ application สามารถ
ดาวน์โหลดผ่าน Play Store



Step 6

หน้าจอเมนูของ
"PSU Health"



การเข้าใช้งาน PSU Health สำหรับผู้ใช้งานระบบ IOS



Step 1

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน



Step 2

เข้าใช้งานด้วย
PSU Passport



Step 3

กดปุ่ม "PSU Health"
เพื่อเชื่อมต่อข้อมูลการเดิน



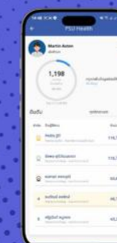
Step 4

กดยอมรับ
"นโยบายความเป็นส่วนตัว"



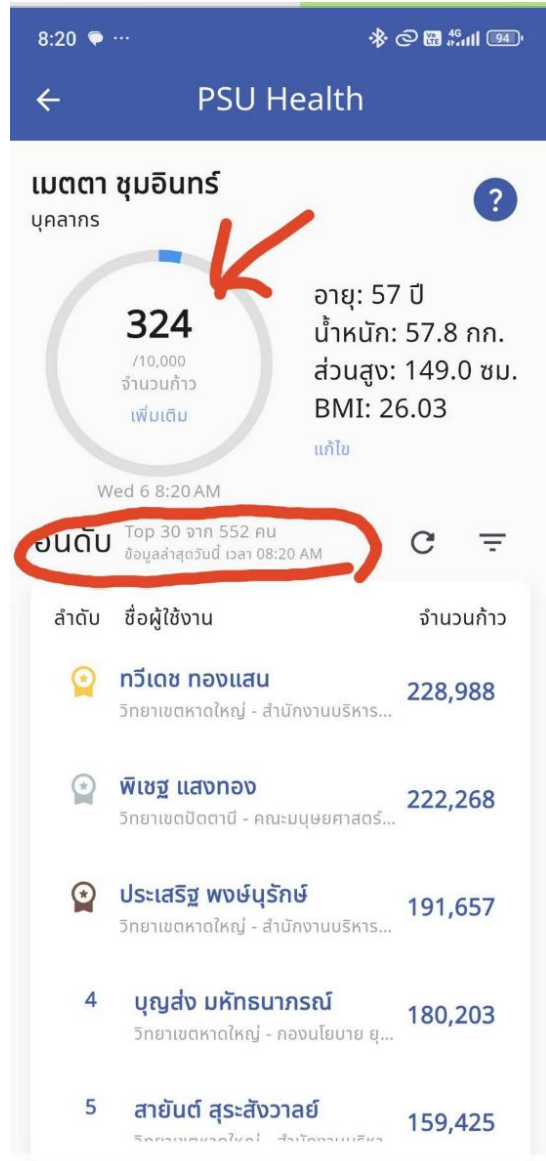
Step 5

อนุญาตให้ PSUAPP เข้าถึง
"Health Connect"



Step 6

หน้าจอเมนูของ
"PSU Health"



8:20 ... 4G 94

1 กรกฎาคม 2568

เพิ่มความปลอดภัยในการใช้บริการ
PSU VPN ด้วย MFA

ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2568 เป็นต้นไป มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
จะเพิ่มความปลอดภัยในการใช้บริการ PSU VPN ด้วย MFA (Multi-Factor Authentication)
ซึ่งเป็นการยืนยันตัวตนเพิ่มเติมจากสิ่งที่ผู้ใช้บริการมีอยู่ (เช่น โทรศัพท์มือถือ) เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการใช้งาน

ขั้นตอนการใช้งาน PSU VPN ด้วย MFA

1. ตรวจสอบการตั้งค่าการเชื่อมต่อ PSU VPN บนคอมพิวเตอร์หรือมือถือ
2. ตรวจสอบการตั้งค่าการเชื่อมต่อ PSU VPN บนคอมพิวเตอร์หรือมือถือ
3. ตรวจสอบการตั้งค่าการเชื่อมต่อ PSU VPN บนคอมพิวเตอร์หรือมือถือ

Home | VPN Connection | PSU VPN (ด้วย MFA) | ตรวจสอบการตั้งค่าการเชื่อมต่อ PSU VPN บนคอมพิวเตอร์หรือมือถือ

PSU VPN รุ่นใหม่ - ตั้งค่า MFA ก่อนวันที่ 1 กรกฎาคม...

My Card | My QR

PSU Health
วันนี้คุณเดินไปแล้ว 324 ก้าว

LMS status • SIS status •

What's New

View all

ขอเชิญบุคลากร ม.อ. เข้าร่วมงาน
สัมมนา PDPA "การกำกับ ตรวจสอบส...

PSU VPN รุ่นใหม่ - ตั้งค่า MF
ก่อนวันที่ 1 กรกฎาคม 2568

PSU Tools

Home | Profile | My QR | Settings

เมตตา ชุมอินทร์
บุคลากร

อายุ: 57 ปี

324
/10,000
จำนวนก้าว
เพิ่มเติม

กรองข้อมูล

วิทยาเขตหาดใหญ่

☒ กรองเฉพาะหน่วยงาน
ตนเอง
กองบริหารทรัพยากรบุคคล
สำนักงานอธิการบดี

ทุกช่วงอายุ

ไม่เกิน 29 ปี

30-39 ปี

40-49 ปี

50-59 ปี

60 ปีขึ้นไป

8:21 ... 4G 94

← PSU Health

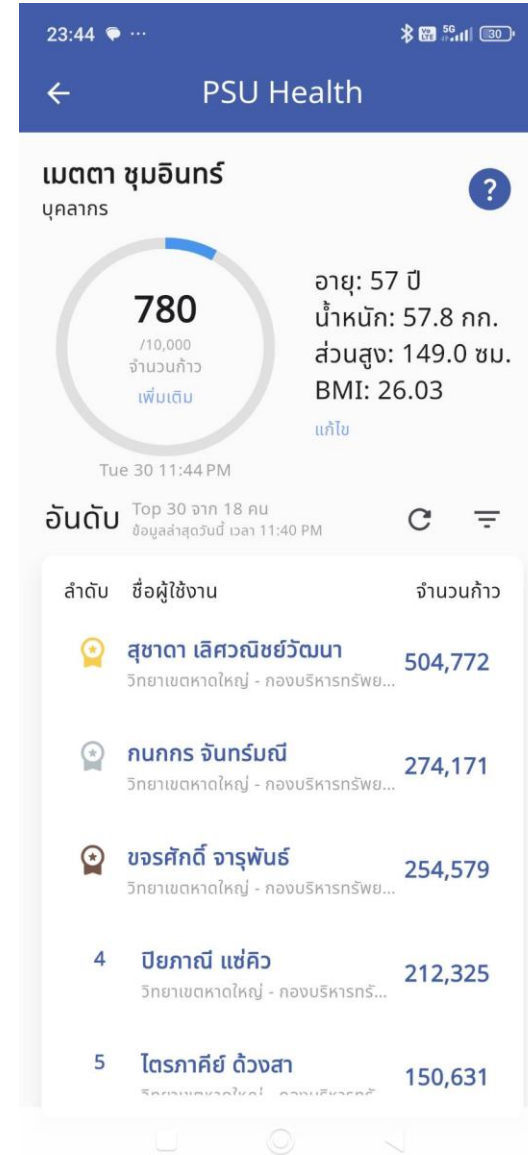
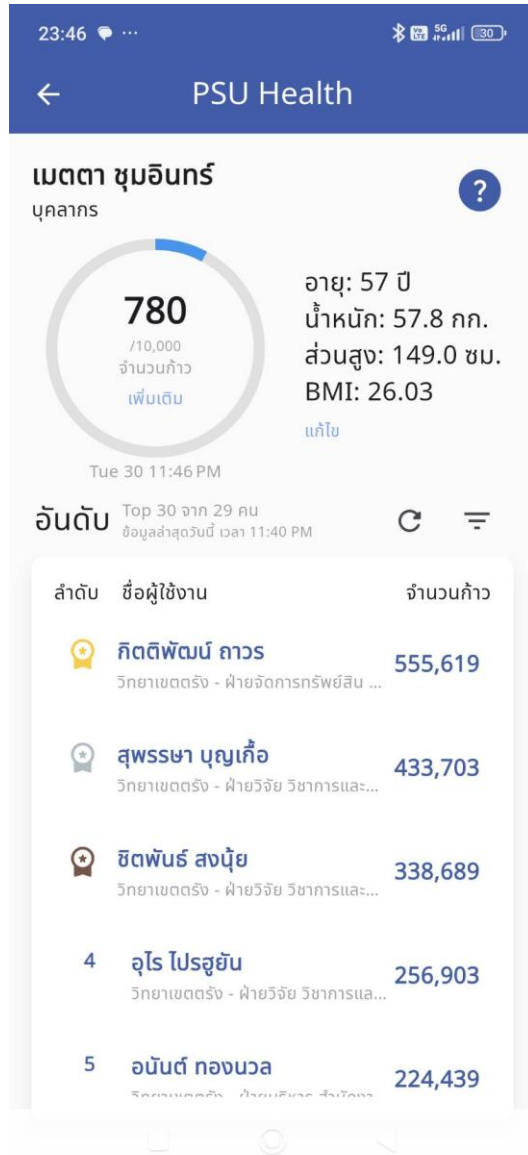
เมตตา ชุมอินทร์
บุคลากร

อายุ: 57 ปี
น้ำหนัก: 57.8 กก.
ส่วนสูง: 149.0 ซม.
BMI: 26.03
แก้ไข

Wed 6 8:21 AM

อันดับ Top 30 จาก 19 คน
ข้อมูลล่าสุดวันที่ เวลา 08:20 AM

ลำดับ	ชื่อผู้ใช้งาน	จำนวนก้าว
1	จตุพร อมรกุล วิทยาเขตหาดใหญ่ - กองบริหารทรัพยากร...	126,361
2	สุชาดา เลิศวณิชยวัฒนา วิทยาเขตหาดใหญ่ - กองบริหารทรัพยากร...	84,086
3	จิระพา ตรีตรง วิทยาเขตหาดใหญ่ - กองบริหารทรัพยากร...	75,663
4	บันทนา พันธรัย วิทยาเขตหาดใหญ่ - กองบริหารทรัพยากร...	59,324
5	ลาวัลย์ บุญชู วิทยาเขตหาดใหญ่ - กองบริหารทรัพยากร...	57,613



ประกาศรายชื่อ ผู้ได้รับของระลึก ประจำเดือนกรกฎาคม

Make it - Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ



1	คุณมงคล	มัลยาธรรม	สำนักงานกฎหมาย
2	คุณประเสริฐ	พงษ์นุรักษ์	คณะทรัพยากรธรรมชาติ
3	คุณทวีเดช	ทองแสน	คณะวิศวกรรมศาสตร์
4	คุณบุญส่ง	มหัธนากรณ์	กองนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผน
5	คุณแจ่มใส	จันทร์พา	คณะวิศวกรรมศาสตร์
6	คุณกัมปนาท	พรรณราย	คณะวิทยาศาสตร์
7	คุณพิเชฐ	แสงทอง	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
8	คุณสรชัย	แซ่เตียว	สำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้
9	คุณसानต์	สุระสังวาลย์	คณะทรัพยากรธรรมชาติ
10	คุณพรพต	กองสวัสดิ์	คณะทรัพยากรธรรมชาติ
11	คุณวัชรวิทย์	แซ่จ้ง	กองพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ วิทยาเขตหาดใหญ่
12	คุณสุธิดาภรณ์	ชาติดำ	ศูนย์กีฬาและสุขภาพ วิทยาเขตหาดใหญ่
13	คุณเบญจรัตน์	สิทธิกุลนันท์	ศูนย์กีฬาและสุขภาพ วิทยาเขตหาดใหญ่
14	คุณบุปผา	ภูมาวงศ์	สำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้
15	คุณวรรณ	ยันตรกิจ	กองนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผน
16	คุณจตุพร	อมรกุล	กองบริหารทรัพยากรบุคคล
17	คุณอนิสรา	สุวรรณรักษา	คณะทันตแพทยศาสตร์
18	คุณสุมนหา	พลดั่ง	กองกลาง



กติกา เดือนสิงหาคม

ผู้ที่ขยับร่างกายวันละไม่ว่า
10,000 ก้าวครบทุกวัน
และอยู่ในลำดับ 1-3 ของทุกช่วงอายุ
จะได้รับเสื้อยืด
HEALTHY UNIVERSITY

ติดต่อรับของที่ระลึกได้ที่ กองบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี
ตั้งแต่วันที่ จนถึง 8 สิงหาคม 2568

ติดต่อสอบถาม โทร 2045,2048,2056,2057

ประกาศรายชื่อ ผู้ได้รับของที่ระลึก ประจำเดือนสิงหาคม

Make it - Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ

รายชื่อ 3 อันดับแรกที่มีก้าวการเดินครบ 10,000 ก้าวทุกวัน ตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ ไม่เกิน 29 ปี

ไม่มีผู้ได้รับรางวัล

ช่วงอายุ 30-39 ปี

1. นันทนา พันธุ์ภัย

กองบริหารทรัพยากรบุคคล

2. บุปผา ภูมามวงศ์

สำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้

ช่วงอายุ 40-49 ปี

1. จตุพร อมรกุล

กองบริหารทรัพยากรบุคคล

2. สุชาดา เลิศวณิชย์วัฒนา

กองบริหารทรัพยากรบุคคล

3. จิระพา ตรีตรัง

กองบริหารทรัพยากรบุคคล

ช่วงอายุ 50-59 ปี

1. สายันต์ สุระสังวาลย์

คณะทรัพยากรธรรมชาติ

2. วิภาวดี สุวรรณชาติ

สำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้

3. จิระวัฒน์ พิสุทธิพิทยากุล

สำนักทรัพยากรการเรียนรู้คุณหญิงหลงฯ

ช่วงอายุ 60 ปี ขึ้นไป

1. มงคล มัลยาธรรม

สำนักงานกฎหมาย

2. วันดี สุทธรังษี

สำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้



กติกา เดือนกันยายน

ผู้ที่ขยับร่างกายเดินวิ่ง วันละไม่ต่ำกว่า
10,000 ก้าวครบทุกวัน
และอยู่ในลำดับ 1-3 ของทุกวิทยาเขต
จะได้รับเสื้อยืด
HEALTHY UNIVERSITY

ติดต่อรับของที่ระลึกได้ที่ กองบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี

ตั้งแต่วันที่ จนถึง 8 กันยายน 2568

ติดต่อสอบถาม โทร 2045, 2048, 2056, 2057

ประกาศรายชื่อ ผู้ได้รับของระลึก ประจำเดือนกันยายน

Make it - Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ



กติกา เดือนกันยายน

ผู้ที่ขยับร่างกายเดินวิ่ง วันละไม่ต่ำกว่า
10,000 ก้าวครบทุกวัน
และอยู่ในลำดับ 1-3
ของทุกวิทยาเขต
จะได้รับเสื้อยืด

HEALTHY UNIVERSITY

ติดต่อรับของที่ระลึกได้ที่ กองบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี

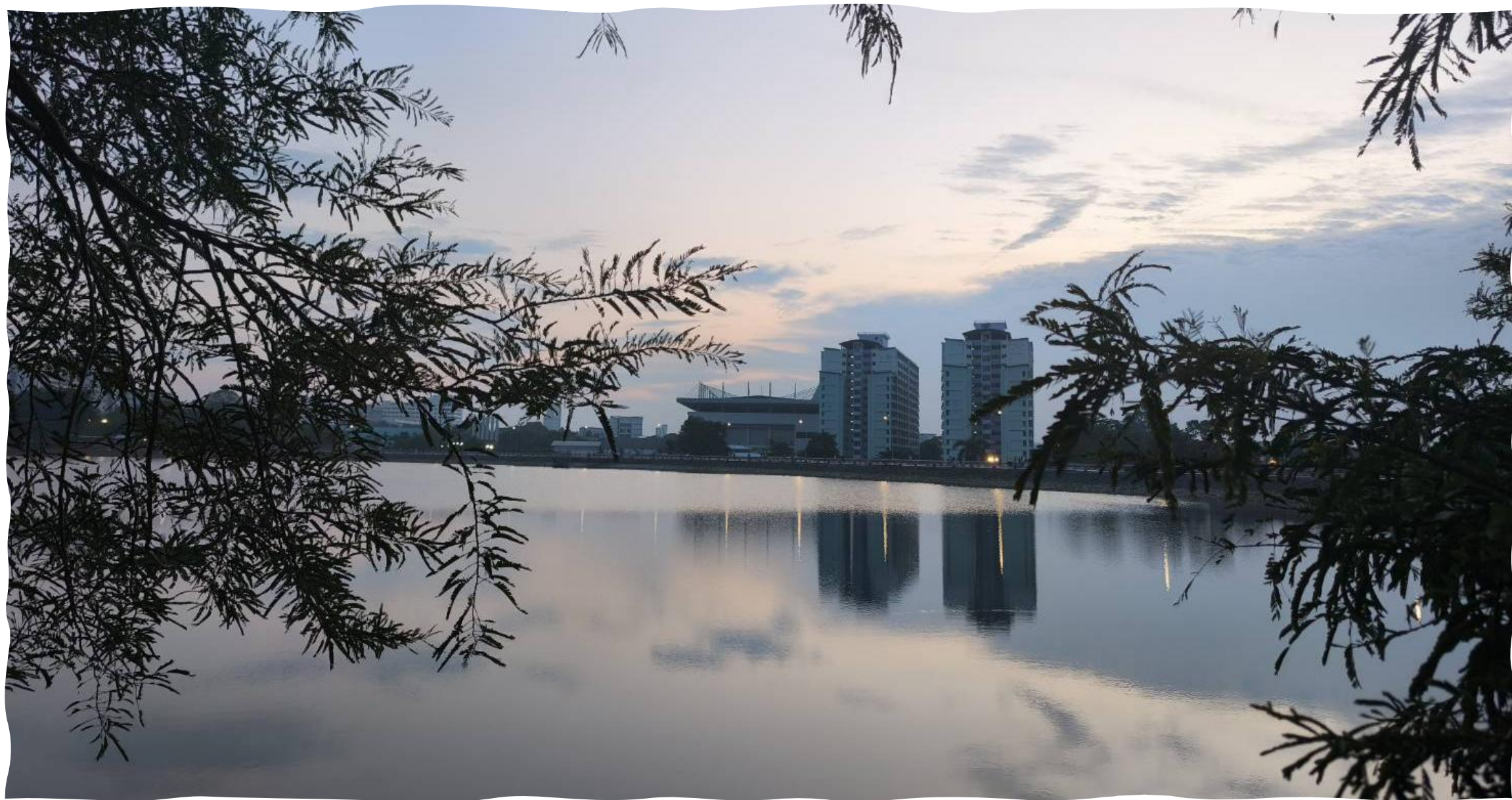
ตั้งแต่วันนี้ จนถึง 3 กันยายน 2560

ติดต่อสอบถาม โทร 2045,2048,2056,2057











ขอเชิญบุคลากรวิทยาเขตปัตตานี
เดิน - วิ่ง | ขยับร่างกาย
ลุ้นรางวัลประจำเดือนสิงหาคม 2568

ประเภทการวิ่ง

- รุ่นอายุไม่เกิน 29 ปี
- รุ่นอายุ 30-39 ปี
- รุ่นอายุ 40-49 ปี
- รุ่นอายุ 50-60 ปี

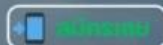
ประเภทรางวัล

- รางวัลอันดับที่ 1
- รางวัลอันดับที่ 2
- รางวัลอันดับที่ 3
- ในแต่ละประเภท (รุ่น)

KICK-OFF

1 - 31
สิงหาคม
2568

*** ประกาศรางวัลในกิจกรรม MAKE IT-MOVE IT : STEP UP FOR HEALTH ในวันที่ 15 ก.ย. 2568



Download Now



Get it on

Google Play

Download on the

App Store

- ✓ ติดตั้งแอป PSU HEALTH
- ✓ เริ่มวิ่ง - ปั่นจักรยาน - ขยับร่างกาย
- ✓ ลุ้นรับรางวัลประจำเดือนสิงหาคม จำนวน 12 รางวัล



- ✓ ส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้บุคลากร
- ✓ เปลี่ยน "การนั่งนิ่ง" เป็น "ขยับร่างกายขยับ"
- ✓ สร้างวัฒนธรรมสุขภาพดีในที่ทำงาน



ขยับวันนี้ สุขภาพดีไปทั้งปี

วิทยาเขตปัตตานี

มาเดิน
กันนะคะ





ร่วมณรงค์ : ร้านกาแฟอ่อนหวาน

จากปัญหาหวานเกินไป!

- คนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ย 2-3 เท่าของที่ควรได้รับ
- กาแฟเย็น 1 แก้ว อาจมีน้ำตาลสูงถึง 6-8 ช้อนชา (ทั้งที่ควรได้ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน!)
- ความหวานซ่อนรูป ในกาแฟ ชา เครื่องดื่มยอดนิยมคือหนึ่งในต้นเหตุสำคัญของ โรคอ้วน เบาหวาน ฟันผุ

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคหวานอย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมทางเลือกสุขภาพ ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



สู่...ร้านกาแฟอ่อนหวาน.....ใส่ใจลูกค้า

- มีตัวเลือก “หวานน้อย” / “ไม่หวาน”
- ป้ายแนะนำ “หวานน้อย สั่งได้”
- ส่งเสริมเมนูสุขภาพ เช่น กาแฟดำ, นมสด, ชาไม่หวาน

โดย...เปลี่ยนง่ายๆ เริ่มที่ตัวคุณ

- ลองสั่ง...
- หวาน 25%
 - หรือหวานน้อย / ไม่ใส่น้ำตาลเพิ่ม
 - หรือใช้นมสดแทนนมข้นหวาน
- เริ่มทีละน้อย ร่างกายจะปรับตัวได้!

เลือก “หวานน้อย” มีข้อดีอะไรบ้าง?

- รสชาติยังอร่อย กลมกล่อม
- ควบคุมน้ำหนัก
- ลดพฤติกรรมติดหวาน
- ลดโอกาสเกิดโรคฟันผุ
- ลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว





สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ

การจัดโครงการ Healthy Meal : จัดง่ายได้สุขภาพ

วันจันทร์ที่ 4 สิงหาคม 2568 (เวลา 09.00 – 11.00 น.)

ณ ห้องประชุมภูมิปัญญาศิลป์ ชั้น 3 สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา วิทยาเขตหาดใหญ่



ระ 2.2 โครงการส่งเสริม จ.อารมณ์

งการ “เข้าใจตน ใส่ใจสิทธิ์: เสริมสร้างคุณภาพชีวิตบุคลากร”

าร์ที่ 27 มิถุนายน 2568 เวลา 08.15 - 11.30 น.

องประชุมใหญ่ ชั้น 2 ศูนย์กีฬาและสุขภาพ วิทยาเขตหาดใหญ่

หัวข้อที่ 1 “ค้นหาความแข็งแกร่งจากความเครียดและความเศร้า”

ยาก

งศาสตราจารย์ แพทย์หญิงจารุรินทร์ ปิตานพพงศ์ หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชศาสตร์

ะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และประธานสภาอาจารย์วิทยาเขตหาดใหญ่



ภาพกิจกรรม



วาระ 2.2 โครงการส่งเสริม จ.อารมณ

โครงการ “วางแผน สร้างแรงใจ พิชิตโรคอ้วน”

วันจันทร์ที่ 14 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.00 – 15.30 น.
ณ ห้องโถงอเนกประสงค์ ชั้น 1 อาคารกีฬาและนันทนาการ

หัวข้อที่ 1 “การวางแผนเป้าหมายและการสร้างแรงจูงใจ
เพื่อลดอุปสรรคการสร้างเสริมสุขภาพ”
หัวข้อที่ 2 “กินอย่างไร ห่างไกลโรคอ้วน”

วิทยากร รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรุณม์ วุ่นจิตสกุล
รองหัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ฝ่ายบริการ (งานบริการผู้ป่วยนอกและฉุกเฉิน)

วิทยากร อาจารย์ นพ.กิตติรัช แต้มแก้ว
อาจารย์หน่วยโภชนศาสตร์และโรคอ้วน สาขาวิชาอายุรศาสตร์



ภาพกิจกรรม



วาระ 2.2 โครงการส่งเสริม อ.อารมณ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ บุคลากร มอ. วิทยาเขตหาดใหญ่
 “สุนทรีย์เพื่อสุขภาวะในการทำงาน ครั้งที่ 1”

วันพุธที่ 30 ตุลาคม 2567 เวลา 13.00 – 15.30 น.

ณ ห้อง 3309 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หัวข้อ “ปลดปล่อยความรู้สึกผ่านพุท้นและการปั้น”

ทีมวิทยากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ภาพกิจกรรม





มาร่วมกันสร้าง มหาวิทยาลัย😊 แห่งความสุข

ด้วยพลังเล็ก ๆ ของเราทุกคน
เพื่อให้ที่นี่เป็นบ้านที่อบอุ่น
สำหรับการเรียนรู้และการทำงาน



เพื่อให้มหาวิทยาลัยของเราเป็น
พื้นที่แห่งความสุขของทุกคน