



ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย **GRADUATE NEWS**

The Graduate School, Ramkhamhaeng University

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาคารท่าชัย ชั้น 3 หอสมุด บางกะปิ กทม. 10240
โทรศัพท์ 0 2310 8564 www.grad.ru.ac.th e-mail: graduate@ru.ac.th

ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม 2568



Year of the Snake 2025

มะเล็งมา มะโรงลา เวลาผัน
เปลี่ยนคืนวัน ปีใหม่ เข้ามาหา
ขอทุกท่าน จงสดชื่น รื่นอุรา
สุขชีวา ถ้วนทั่ว ทุกครัวคน

งูใหญ่ไป งูเล็กมา คราปีใหม่
การเรียนรู้ให้ ก้าวไกล บังเกิดผล
ดั่งอภิมหา สุขภาพ ไม่เจ็บจน
สุขกมล งานก้าวหน้า ทุกคราวัน

มะเล็งมา มะโรงลา อูราสุข
ให้หายทุกข์ โรคคลาย คลายโรคภัย
สิ่งใดพลาด แก้ไขใหม่ ได้ยังทัน
พ่อบุณฯ ดล ให้ทุกท่าน สุขสันต์เอย



บัณฑิตวิทยาลัย อาคารห้าชั้น 3 โทร. 02-310-8560-65
www.grad.ru.ac.th

อ. พงศธร นัทธีประทุม
บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย

เจ้าของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ที่ปรึกษา ผศ. วุฒิสักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์

บรรณาธิการบริหาร รศ. ดร. กฤษณา ตั้งชัยศักดิ์

บรรณาธิการ อ. พงศธร นัทธีประทุม

ช่างภาพ นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ

ฝ่ายจัดการ นางสาวศศิธร ชำนิชลธิศ

ฝ่ายจัดพิมพ์ นางลักขณา ชัดภัย

จัดรูปเล่ม นางลักขณา ชัดภัย, นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ, นายเกรียงไกร เมฆวิจิตร

พิสูจน์อักษร อ. พงศธร นัทธีประทุม, นายเกรียงไกร เมฆวิจิตร

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคยอดฮิตของคนวัยทำงานที่หลายคนอาจมองข้าม

อ. ดร. สาโรจน์ นาคจู
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม. รามคำแหง



ท่านผู้อ่านอาจจะเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นคำกล่าวที่จริงเสมอ อาการของโรคของออฟฟิศซินโดรมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความสุขในการใช้ชีวิตของใครหลาย ๆ คนลดลงได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนี้นั้นเกิดจากปัจจัยที่หลายคนอาจมองข้ามไป

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คืออะไร?

“ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” กลุ่มอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ออฟฟิศซินโดรมเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานชนิดหนึ่งที่พบบ่อยในกลุ่มคนที่ทำงานสำนักงาน (Office) ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีลักษณะการทำงานนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน หรือใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสมทำให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อรับบทหนักในขณะทำกิจกรรมเหล่านี้

ออฟฟิศซินโดรมเกิดจากอะไร?

สาเหตุของโรคมักเกิดในคนที่มีการนั่งทำงานโดยใช้งานคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่เหมาะสมเป็นระยะเวลานาน กล่าวคือ มีการทำงานในท่าทางที่มีการก้ม การเงย รวมไปถึงการจัดตำแหน่งของอุปกรณ์ภายในสำนักงานไม่เหมาะสม เช่น ความสูงของเก้าอี้ต่ำหรือสูงเกินไป ระยะของหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ไม่พอดีกับระดับสายตา ทำให้เกิดการเอื้อมเพื่อหยิบสิ่งของ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีความเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อได้ในอนาคต

อาการที่เสี่ยงเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมเป็นอย่างไร?

อาการของโรคออฟฟิศซินโดรมที่มักพบโดยทั่วไปมักมีอาการปวดหลังเรื้อรัง ปวดตา ตาพร่า ปวดตึงที่ขาหรือมีอาการเหน็บชา มือชา นิ้วล็อก ปวดข้อมือ มีอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น คอ บ่า ไหล่ และสะบัก ซึ่งมักส่งผลกับการใช้ชีวิตประจำวันของใครหลายๆ คนไม่น้อย

การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมทำได้อย่างไร?

วิธีการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมทำได้ง่าย ๆ ด้วยการปรับท่าทางการทำงานโดยการลดการก้ม หรือเงย ด้วยการปรับอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ แสงสว่างและตำแหน่งของคอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์อื่นๆ ให้มีความเหมาะสมกับผู้ใช้งาน มีการหยุดพักระหว่างทำงานเพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ วิธีเหล่านี้จะทำให้ท่านผู้อ่านสามารถทำงานต่อได้โดยไม่เกิดการอักเสบหรือบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้

เราจะหายจากโรคออฟฟิศซินโดรมทำได้อย่างไร?

การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมนั้นสามารถทำได้ง่ายที่สุดด้วยการปรับสภาพแวดล้อมการทำงาน ปรับท่าทางในการทำงานให้เหมาะสมนั่นเอง นอกจากนั้นก็มีการรักษาได้ด้วยยาบรรเทาอาการปวด แต่ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้นก็สามารถรักษาได้ด้วยการทำกายภาพบำบัด หรือการรักษาด้วยวิธีการฝังเข็มและครอบแก้วก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาที่น่าสนใจมากทีเดียว อย่างไรก็ตามผู้ที่มีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมควรมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุและทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง



ประกาศมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เรื่อง ปฏิทินการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (ส่วนกลาง)
ภาค ๒ และภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๗

เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการเรียนการสอน ระดับบัณฑิตศึกษา และการปฏิบัติงาน
ภาค ๒ และภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๗ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการประจำบัณฑิตวิทยาลัย จึงได้กำหนดปฏิทินการศึกษา ดังนี้

ภาค ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

พ.ย. ๒๑ พ.ย. ๖๗ – พ.ย. ๕ ธ.ค. ๖๗	ลงทะเบียนเรียนทาง Internet (นักศึกษาเก่า)
ธ. ๑๗ ธ.ค. ๖๗ – พ. ๑๘ ธ.ค. ๖๗	ลงทะเบียนเรียนล่าช้าทาง Internet (นักศึกษาเก่า) (ค่าขอลงทะเบียนเรียนล่าช้า วันละ ๑๐๐ บาท)
ธ. ๗ ม.ค. ๖๘ – จ. ๕ พ.ค. ๖๘	บรรยายในชั้นเรียน
ธ. ๗ ม.ค. ๖๘ – จ. ๑๓ ม.ค. ๖๘	ลงทะเบียน บอกเลิก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา (นักศึกษาใหม่และนักศึกษาเก่า) ที่มหาวิทยาลัยฯ
พ. ๑๔ มี.ค. ๖๘	วันสุดท้ายของการบอกเลิกกระบวนวิชา โดยปรากฏอักษร W ในใบรับรองผลการศึกษา
พ. ๒๑ ส.ค. ๖๗ – ธ. ๑๔ ม.ค. ๖๘	วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ สอบวิทยานิพนธ์ และสารนิพนธ์
จ. ๑๙ พ.ค. ๖๘ – จ. ๒ มิ.ย. ๖๘	สอบไล่
ธ. ๓ มิ.ย. ๖๘	วันสุดท้ายของการสำเร็จการศึกษา ภาค ๒/๒๕๖๗ (วันสุดท้ายของการส่งรูปเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/ สารนิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์ และสอบผ่านประมวลความรู้)

ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๗

พ.ย. ๘ พ.ค. ๖๘ – พ.ย. ๑๕ พ.ค. ๖๘	ลงทะเบียนเรียนทาง Internet (นักศึกษาเก่า)
ธ. ๒๗ พ.ค. ๖๘ – พ. ๒๘ พ.ค. ๖๘	ลงทะเบียนเรียนล่าช้าทาง Internet (นักศึกษาเก่า) (ค่าขอลงทะเบียนเรียนล่าช้า วันละ ๑๐๐ บาท)
พ. ๔ มิ.ย. ๖๘ – พ.ย. ๑๗ ก.ค. ๖๘	บรรยายในชั้นเรียน
พ. ๔ มิ.ย. ๖๘ – พ. ๖ มิ.ย. ๖๘	ลงทะเบียน บอกเลิก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา (นักศึกษาใหม่และนักศึกษาเก่า) ที่มหาวิทยาลัยฯ
จ. ๓๐ มิ.ย. ๖๘	วันสุดท้ายของการบอกเลิกกระบวนวิชา โดยปรากฏอักษร W ในใบรับรองผลการศึกษา
พ. ๑๕ ม.ค. ๖๘ – พ.ย. ๑๐ เม.ย. ๖๘	วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ สอบวิทยานิพนธ์ และสารนิพนธ์
พ. ๒๓ ก.ค. ๖๘ – พ. ๓๐ ก.ค. ๖๘	สอบไล่
พ.ย. ๓๑ ก.ค. ๖๘	วันสุดท้ายของการสำเร็จการศึกษา ภาคฤดูร้อน/๒๕๖๗ (วันสุดท้ายของการส่งรูปเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/ สารนิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์ และสอบผ่านประมวลความรู้)

จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(รองศาสตราจารย์ศุภชัย ศุภผล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง

Thesis Clinic

บริการรับให้คำปรึกษาแนะนำ

รูปแบบการพิมพ์ การอ้างอิง การส่งตรวจรูปเล่ม ในดุษฎีนิพนธ์

วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และการศึกษาอิสระ

โดยผู้ตรวจรูปแบบของบัณฑิตวิทยาลัย

ในวันและเวลาราชการ

โทร. 02-3108557





แนวปฏิบัติการเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร

ผู้สำเร็จการศึกษาที่สภามหาวิทยาลัยฯ อนุมัติปริญญาแล้ว และประสงค์เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ต้องปฏิบัติตน และดำเนินการดังนี้

1. ดำเนินการขึ้นทะเบียนปริญญา ให้แล้วเสร็จก่อนวันพระราชทานปริญญาบัตรในปีการศึกษานั้นๆ หากไม่ขึ้นทะเบียนปริญญาไม่มีสิทธิ์เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร (กรณีไม่ประสงค์เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ต้องดำเนินการขึ้นทะเบียนปริญญาให้แล้วเสร็จด้วยเช่นกัน มิฉะนั้นจะไม่มีสิทธิ์รับใบรับรองสภามหาวิทยาลัย ใบรับรองผลการศึกษา (Transcript) และใบปริญญาบัตร)

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร และกำหนดการฝึกซ้อมได้ที่เว็บไซต์ของบัณฑิตวิทยาลัย (www.grad.ru.ac.th) ประมาณ 30 วันก่อนวันพิธีรับพระราชทานปริญญาบัตร

3. รายงานตัวเข้ารับการฝึกซ้อมและรับจริง ตามแถว/ที่นั่งที่ประกาศ ณ วัน เวลา และสถานที่ที่มหาวิทยาลัย กำหนด “ผู้ที่ไม่เข้ารับการฝึกซ้อม จะถือว่าสละสิทธิ์ในการเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร”

คาบเช้า รายงานตัวก่อน 07.00 น.

คาบบ่าย รายงานตัวก่อน 10.00 น.

4. สิ่งที่ต้องนำมาในวันฝึกซ้อมและรับจริง

4.1 นำบัตรประจำตัวประชาชน มาแสดงเพื่อรายงานตัวและยืนยันตัวตนในการเข้ารับการฝึกซ้อม และรับจริง

4.2 วันซ้อมใหญ่ให้แต่งกายสวมครุยวิทยฐานะเหมือนวันรับจริง

แถบสีครุยของคณะและโครงการศึกษาภาคพิเศษ

คณะนิติศาสตร์	สีขาว
คณะบริหารธุรกิจ	สีฟ้า
คณะมนุษยศาสตร์	สีแดง
คณะศึกษาศาสตร์	สีชมพู
คณะวิทยาศาสตร์	สีเหลือง
คณะรัฐศาสตร์	
-รัฐศาสตรมหาบัณฑิต	สีแดงเข้ม
-รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต	สีน้ำตาล
คณะเศรษฐศาสตร์	สีม่วง
คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์	สีเทา
คณะวิศวกรรมศาสตร์	สีแดงเลือดหมู
คณะสื่อสารมวลชน	สีเขียวอ่อน
คณะสาธารณสุขศาสตร์	สีชมพูอมส้ม





5. การแต่งกายของมหาบัณฑิตชายและมหาบัณฑิตหญิง

5.1 มหาบัณฑิตชาย

- 1) แต่งกายชุดสากล สีดำ หรือ สีกรมท่าเข้ม ไม่มีลวดลาย ห้ามชุดสูทที่เป็นคอเชิ้ต/กระดุมโลหะ
- 2) เสื้อเชิ้ต แขนยาวสีขาว ไม่มีลวดลาย กางเกง แบบเรียบสีดำหรือสีกรมท่าเข้ม ห้ามขาเดฟ/ขาลอย
- 3) เนคไทลายชะลอมของมหาวิทยาลัย
- 4) รองเท้าหนังสีดำแบบหุ้มส้น ไม่มีลวดลาย ไม่มีโลหะ ถุงเท้าสีดำไม่มีลวดลาย ห้าม รองเท้าปลายแหลม
- 5) ตัดเล็บมือสั้น/แว่นสายตารอบและขาแว่นไม่หนา สีดำหรือสีเงินเท่านั้น

5.2 มหาบัณฑิตหญิง

- 1) แต่งกายเครื่องแบบนักศึกษาหญิง ติดกระดุมโลหะสีเงินของมหาวิทยาลัย เสื้อเชิ้ตมีแขนสีขาว
- 2) กระโปรงสีดำทรงสุภาพ ความยาวคลุมหัวเข่า คาดเข็มขัดและหัวเข็มขัดของมหาวิทยาลัย
- 3) รองเท้าหนังสีดำแบบหุ้มส้น ไม่มีลวดลาย ไม่มีโลหะ ความสูงไม่เกิน 2 นิ้ว ห้ามหนังแก้ว/หนังกำมะหยี่/ส้นเข็ม/รองเท้าปลายแหลม
- 4) สวมถุงน่องยาวแบบเต็มตัวสีเนื้อเรียบ ไม่มีลวดลาย
- 5) ทรงผมสุภาพ หากผมยาวต้องเกล้า และเก็บผมให้เรียบร้อยด้วยกิ๊บสีดำห้าม ถักเปียจนเห็นหนังศีรษะ/ไม่ทำสีผม

- 6) ห้ามใส่เครื่องประดับทุกชนิด เช่น กิ๊บสี ที่คาดผม ต่างหู สร้อย แหวน กำไล ฯลฯ
- 7) ตัดเล็บมือสั้น ไม่ทาสีเล็บ/แว่นสายตารอบและขาแว่นไม่หนา สีดำหรือสีเงินเท่านั้น

5.3 มหาบัณฑิตชายและหญิงที่เป็นข้าราชการ

- 1) ต้องแต่งเครื่องแบบข้าราชการ ข้าราชการหญิงให้ถวายความเคารพโดยการถอนสายบัว

5.4 มหาบัณฑิตที่เป็นทหาร ตำรวจ

- 1) ต้องแต่งชุดเครื่องแบบพิธีการ คาดกระบี่พร้อมสายโยง และถือถุงมือให้เรียบร้อย

6. ข้อห้ามสำหรับมหาบัณฑิต (ในวันที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร) ห้ามนำสิ่งของต่อไปนี้เข้าภายในหอประชุม ฟอรัมฯ โดยเด็ดขาด

- 6.1 เครื่องมือสื่อสารพร้อมอุปกรณ์ทุกชนิด
- 6.2 กล้องถ่ายภาพทุกชนิด
- 6.3 พวงกุญแจ/เหรียญสตางค์/ปากกา/ของมีคมทุกชนิด
- 6.4 ไฟแช็ค/บุหรี่/ลูกอม/หมากฝรั่ง/เครื่องสำอางทุกชนิด/กระเป๋าถือ
- 6.5 สร้อย/แหวน/นาฬิกาและเครื่องประดับทุกชนิด

หมายเหตุ ไม่รับฝากสิ่งของทุกชนิด

7. กรณีมีปัญหาเรื่องสุขภาพ (มีโรคหัวใจ ตั้งครรภ์ รับมือซ้าย นั่งรถเข็น หรืออุบัติเหตุอื่นๆ) มหาวิทยาลัยฯ กำหนดให้รับเป็นกรณีพิเศษ คือ เข้ารับปริญญาบัตรต่อท้ายของมหาบัณฑิต ในคาบนั้นๆ โดยที่นั่งพักใกล้ห้องพยาบาล และห้องน้ำ เพื่อความปลอดภัยในการฝึกซ้อม และรับจริง ทั้งนี้ในวันฝึกซ้อมและรับจริง ผู้สำเร็จการศึกษาต้องแจ้งให้กรรมการประจำแถวทราบ และรายงานตัวกับกรรมการผู้รับผิดชอบมหาบัณฑิตที่รับกรณีพิเศษ

หมายเหตุ หากภายหลังพบข้อผิดพลาดของปริญญาบัตร สามารถติดต่อยื่นคำร้องขอแก้ไขปริญญาบัตรได้ที่ หน่วยตรวจสอบการสำเร็จการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย อาคารท่าชัย ชั้น 1 โทร. 02-310-8561 (ในวันและเวลาราชการ)