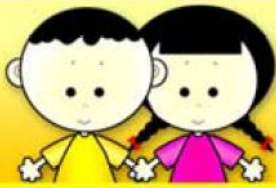


# ข่าวแจ้งเวียน

ฉบับที่ 17/2555



## บทกลอนสอนใจ



แม่เป็นพระอรหันต์ของลูก  
คนที่เที่ยววิงหาพระเพื่อกราบไหว้พระอรหันต์  
อย่าลืมว่ามีพระอรหันต์อยู่กับตัวแล้ว  
ควรปฏิบัติต่อแม่อย่าให้บกพร่องได้



วันที่	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น
4	คุณเสาวลักษณ์ แหยมเจริญ	คุณตุ๊ก
10	คุณจิตธนา โตนดตง	คุณเหม่ม
18	คุณปรีษฐ์จา โพธิ์ชุ่มชื่น	คุณตุ๊กตา
19	คุณสุภิญญา ปานดำ	คุณเอ้
20	คุณสุกฤษฏี แสงกระจ่าง	คุณอ๊อฟ
25	คุณเกษม วงศ์แสน	คุณเสม
26	คุณสัจจะ สุวรรณ	คุณเอ
28	คุณดิเรก จันทร์ศรี	คุณตัน
28	คุณเนียม สาระจันทร์	คุณเนียม



ปิดแอร์ช่วงเวลา  
12.00 - 13.00 น.





## ขอเชิญร่วมอบรมโครงการพัฒนาบุคลากร “จิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน”

วันพุธที่ 8 สิงหาคม 2555

เวลา 8.30 – 13.00 น.

ณ ห้องประชุม 101 ชั้น 1 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์



### กำหนดการ



- |          |   |
|----------|---|
| 08.30 น. | ลงทะเบียนรับประทานอาหารว่าง   |
| 09.00 น. | พิธีเปิดโดย ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์   |
| 09.30 น. | บรรยาย “จิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน”<br>โดย คุณอมรากล อินโชนนท์<br>นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ<br>สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต |
| 11.30 น. | ตอบข้อซักถาม  |
| 12.00 น. | รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน  |

# ฝ่ายระบบฯ ปรับปรุงระบบให้บริการพื้นที่โฮมเพจ เพื่อรองรับระบบ IPv6

## ประกาศการปรับปรุงระบบให้บริการพื้นที่โฮมเพจของหน่วยงาน (Web Hosting) เพื่อรองรับระบบ IPv6

เนื่องด้วยทางสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อยู่ระหว่างดำเนินการปรับปรุงระบบเพื่อให้รองรับการทำงาน IPv6 โดยงานบริการพื้นที่โฮมเพจจึงขอทำการปรับปรุงระบบบริการพื้นที่โฮมเพจ เพื่อรองรับการใช้งานระบบ IPv6 ตั้งแต่วันที่ 6 – 12 สิงหาคม 2555 ดังนี้

- วันที่ 6 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 7 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 8 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 9 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 10 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 11 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.
- วันที่ 12 สิงหาคม 2555 เวลา 18.00 - 21.00 น.

ทั้งนี้ในวันเวลาดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อให้เว็บไซต์ของหน่วยงานบางหน่วยงานที่อยู่บนเว็บโฮสใช้งานไม่ได้ชั่วคราว

รายละเอียดเว็บไซต์และเว็บโฮสที่ได้จะทำการดำเนินการตามกำหนดการดังกล่าว ได้ที่

<https://web.ku.ac.th/docsandtools/ipv6.pdf>

ที่มา: ฝ่ายระบบคอมฯ (คุณมหาราช)

## ขอความร่วมมือไม่ล๊อค BIOS

ตามที่งานพัสดุได้ดำเนินการเช่าเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับบุคลากร ซึ่งทุกท่านได้รับเครื่องคอมพิวเตอร์ไปเรียบร้อยแล้วนั้น งานพัสดุขอความร่วมมือ **ไม่ให้ล๊อค BIOS** เนื่องจากพบปัญหาจากเครื่องเดิมที่บริษัทนำคืนไป (เมื่อหมดสัญญา) แจ้งกลับมาว่า มีโน้ตบุ๊กหลายเครื่องที่ล๊อค BIOS ไว้ ทำให้ไม่สามารถเข้าไปแก้ไขในเครื่องได้ ซึ่งบริษัทจะต้องมาเรียกเก็บค่าเสียหายในการเปลี่ยนเมนบอร์ดใหม่ (รายละเอียดจะแจ้งให้ทราบต่อไป)



ที่มา: งานพัสดุ (คุณเครือวัลย์)

# การลงทะเบียนเรียนสำหรับนิสิตหลักสูตรนานาชาติ

ด้วยมหาวิทยาลัยได้ปรับเปลี่ยนปฏิทินการศึกษาสำหรับนิสิตหลักสูตรนานาชาติให้สอดคล้องกับอาเซียน และมีนโยบายให้นิสิตเป็นผู้ลงทะเบียนเรียนด้วยตนเอง จงมอบหมายให้สำนักฯ พัฒนาระบบสารสนเทศนิสิตสำหรับนิสิต โดยมีกำหนดการลงทะเบียนเรียนในภาคต้น ปีการศึกษา 2555 ดังนี้

วันที่

รายละเอียด

6-10 สิงหาคม 2555 นิสิตพิมพ์ใบแจ้งหนี้ (KU9) เพื่อชำระเงินที่ธนาคาร (ธนาคารใดก็ได้ ที่ระบุในใบ KU9)

14-17 สิงหาคม 2555 นิสิตที่ชำระเงินแล้ว หรือขอผ่อนผัน หรือได้รับการยกเว้น ให้สามารถลงทะเบียนเรียนได้ โดย

14 สิงหาคม 2555 นิสิตรหัส 52 หรือน้อยกว่า (ปี 4 ขึ้นไป)

15 สิงหาคม 2555 นิสิตรหัส 53

16 สิงหาคม 2555 นิสิตรหัส 54

17 สิงหาคม 2555 นิสิตรหัส 55

ทั้งนี้สามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่ 8.30-24.00 น. ของวันที่กำหนด

20-24 สิงหาคม 2555 เก็บตคนิสิตที่ชำระเงินแล้ว หรือขอผ่อนผัน หรือได้รับการยกเว้น **ที่ยังไม่ได้ชำระเงินในวันที่กำหนด** ให้สามารถลงทะเบียนเรียน/เปลี่ยนแปลงรายวิชาได้

เว็บไซต์สำหรับนิสิตหลักสูตรนานาชาติ <https://inter-regis.ku.ac.th/> หรือ [www.ku.ac.th](http://www.ku.ac.th) เลือก

Quick Link เลือก "ระบบสารสนเทศนิสิต สำหรับนิสิตหลักสูตรนานาชาติ"

ผังรูป

**STUDENT INFORMATION SYSTEM**  
Kasetart University  
Home Login

01 August 2012 16:44:02

S	M	Tu	W	Th	F	Sa
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Announcement**

**Attention Please**

**Bill payment for first semester of academic year 2012**

For bachelor's degree students in International Programs (IUP, Tropical Agriculture, EEBA and KITMAN) please print bill payment for first semester of academic year 2012 from 6-10 August 2012

**click Login -> click menu Report ->click Invoice [KU9] ->click show Invoice Form**

- Guideline: How to print invoice (Invoice [KU9])

**Academic Calendar for Academic Year 2012, First Semester**

Date/Month/Year	Description
Monday 6 <sup>th</sup> - Friday 10 <sup>th</sup> August, 2012	Print out payment document and pay via bank transfer
Tuesday 14 <sup>th</sup> August, 2012	Registration via website for students with code 48-52 (Fourth year - Eighth year)
Wednesday 15 <sup>th</sup> August, 2012	Registration via website for students with code 53 (Third year)
Thursday 16 <sup>th</sup> August, 2012	Registration via website for students with code 54 (Second year)
Friday 17 <sup>th</sup> August, 2012	Registration via website for students with code 55 (First year)
Monday 20 <sup>th</sup> August, 2012	<b>First day of classes</b> First day for add-drop request for subjects registered online
Friday 24 <sup>th</sup> August, 2012	Last day for online registration Last day for online add-drop
Wednesday 29 <sup>th</sup> August, 2012	Registration receipts issued through website click to see full calendar

Server responding time 0.00473189539429 sec

**Education in Kasetart University**

- Academic Calendar
- New Students Information
- Course Online
- Timetable

**Service Organizations for Students**

- International Studies Center (ISC)
- International Affairs Division (IAD)
- Office of the Registrar
- Office of Computer Services (OCS)
- Kasetart IT Square (KITS)
- Kasetart University Library/Learning Center (KULC)
- Kasetart University Sports Office
- Infirmary Kasetart University (INFKU)
- The Graduate School Kasetart University

**Services of Kasetart University**

- User Network Account Service
- Personal User Account
- The Alumni user account
- Email Servicing
- Networking Service
- Computer Unit Register Service
- Computer Safety Service
- Computer and Network problem Service
- Homepage Servicing
- Software download service
- Training Service
- Multimedia
- Computer Laboratory Servicing
- Teleconference for education Service
- Real Time Broadcast Servicing via Website
- Reservation: Procedure for a service in KITS building

**Important websites**

- Academic e-Evaluation KU
- Grading Services System KU

**Contact for information**

Tel: 02-9428200, 02-5620951-5, 02-5620965

- International Studies Center Ext. 1191, 1192 or 1193
- Office of the Registrar Ext. 1766, 1767 or 1768 Fax: 02-9428020
- Office of Computer Services Ext. 2541, 2542 or 2543 Fax: 02-5620950

**Kasetart University**

ที่มา: ฝ่ายสารสนเทศ (คุณกัลยกร)



# ขอเชิญบัณฑิต มก. บุคลากร และประชาชนทั่วไป ร่วมออกกำลังกาย

เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา

วันพฤหัสบดีที่ 9 สิงหาคม 2555

## กำหนดการ

- 15.00 - 16.00 น. นิสิต มก. บุคลากร และประชาชนทั่วไปลงทะเบียน และลงนามถวายพระพร
- 16.30 น. ประธานในพิธีมาถึง กล่าวเปิดงาน และร่วมร้องเพลงราชสดุดี
- 17.00 - 18.00 น. เริ่มกิจกรรมออกกำลังกาย เดินประกอบเพลง (แอโรบิค)

ณ สนามรักบี้ฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## Challenge Day 2012

นิสิตที่เข้าร่วมจะได้รับชั่วโมงกิจกรรมด้านพัฒนาสุขภาพ 3 ชั่วโมง  
และด้านกิจกรรมเพื่อสังคม 3 ชั่วโมง



ขอความร่วมมือผู้มาร่วมงานแต่งกายด้วยเสื้อผ้ามาอย่างพร้อมพรั่ง

## ขอเชิญร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล พระบรมราชินีนาถ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ขอเชิญบุคลากร มก. ร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล ในโอกาสพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 12 สิงหาคม 2555 **ในวันศุกร์ที่ 10 สิงหาคม 2555 เวลา 07.45 – 09.00 น.** ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล และโถงนิทรรศการหน้าห้องประชุม 1 – 3 อาคารสารนิเทศ 50 ปี ตามกำหนดการดังนี้

07.45 น. ลงทะเบียนถวายพานพุ่มดอกไม้

08.00 น. ถวายพานพุ่มดอกไม้ของแต่ละหน่วยงาน

**08.15 น. พิธีถวายพระพรชัยมงคล ณ ห้องประชุมสุธรรมอารีกุล**

- อธิการบดีเปิดกรวยกระทงดอกไม้และถวายพานพุ่ม
- ดนตรีบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี
- ผู้เข้าพิธีร้องเพลงร่วมกัน 1. เพลงสดุดีมหาราชา 2. เพลงผู้หญิงของแผ่นดิน

**พิธีสงฆ์ ณ บริเวณโถงนิทรรศการหน้าห้องประชุม 1-3**

- พระสงฆ์เจริญชัยมงคลคาถา

09.00 น. รับประทานอาหารว่าง (กล่อง)

- หมายเหตุ - การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย (โทนสีฟ้า)
- ขอให้ฝึกร้องเพลง ผู้หญิงของแผ่นดิน



ที่มา : ศธ 0513.10102/17293 ลว 31 ก.ค. 55

## ข่าว สอ.มก.

- **พิธีมอบทุนส่งเสริมการศึกษาประเภทเรียนดี** ประจำปี 2555 วิทยาเขตบางเขน ในวันที่ 18 สิงหาคม 2555 นอกจากจะได้รับทุนแล้ว ยังมีรางวัลพิเศษสำหรับบุตรสมาชิกที่เข้าร่วมพิธีมอบทุนและอยู่จนเสร็จพิธี โดยวิธีจับสลากรายชื่อ วงเงิน 20,000 บาท (รางวัลละ 1000 บาท จำนวน 20 รางวัล)
- **ขอเชิญร่วมกิจกรรม** 1. ลีลาศเพื่อสุขภาพ ในวันอาทิตย์ที่ 2 ก.ย. 55 2. การทำของที่ระลึกสำหรับงานมงคล (การพับริบบิ้นรูปแบบต่าง ๆ ) วันอาทิตย์ที่ 19 ส.ค. 2555 เวลา 09.00 – 15.00 น. ณ ห้องพันธุ์มดิษยมนตล ส้มครได้ที่ [http://www.coop.ku.ac.th/apps/show\\_form.html?app\\_id=12](http://www.coop.ku.ac.th/apps/show_form.html?app_id=12)



ที่มา : ประกาศ มก. ลงวันที่ 30 พ.ค.

# หลักเกณฑ์การซื้อหุ้นเพิ่มของสมาชิก สอ.มก. พ.ศ.

ข้อ 3. สมาชิก สอ.มก. อาจขอซื้อหุ้นเพิ่มเป็นครั้งคราวและมีสิทธิ์ส่งหุ้นรายเดือน ดังนี้

3.1 ถ้ามีหุ้นต่ำกว่า 1 ล้านบาท ให้สิทธิ์ซื้อเพิ่มได้จนครบ 1 ล้านบาท สามารถนำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นได้ ส่งหุ้นรายเดือนได้สูงสุดไม่เกินเงินเดือน หรือเงินบำนาญ หรือเงินบำเหน็จรายเดือนหัก ณ ที่จ่าย

3.2 ถ้ามีหุ้นเกิน 1 ล้านบาท แต่ไม่เกิน 3 ล้านบาท ให้สิทธิ์ซื้อเพิ่มได้ เดือนละไม่เกิน 100,000 บาท สามารถนำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นได้ ส่งหุ้นรายเดือนได้สูงสุดไม่เกินเงินเดือน หรือเงินบำนาญ หรือเงินบำเหน็จรายเดือน หัก ณ ที่จ่าย

3.3 ถ้ามีหุ้นเกิน 3 ล้านบาท ให้สิทธิ์ซื้อเพิ่มได้เดือนละไม่เกิน 50,000 บาท สามารถนำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นเพิ่มได้ ส่งหุ้นรายเดือนได้สูงสุดไม่เกินเงินเดือน หรือเงินบำนาญ หรือเงินบำเหน็จรายเดือนหัก ณ ที่จ่าย

3.4 ถ้ามีหุ้น 5 ล้านบาท ให้สิทธิ์ซื้อหุ้นเพิ่มได้เดือนละไม่เกิน 25,000 บาทสามารถนำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนซื้อหุ้นเพิ่มได้ ส่งหุ้นรายเดือนได้สูงสุดไม่เกินเงินเดือน หรือเงินบำนาญ หรือเงินบำเหน็จรายเดือนหัก ณ ที่จ่าย

3.5 ถ้ามีหุ้น 10 ล้านบาทขึ้นไป ไม่ให้สิทธิ์ในการซื้อหุ้นรายเดือนเพิ่ม ไม่ให้นำเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนซื้อหุ้น แต่ให้สิทธิ์ส่งหุ้นรายเดือนได้สูงสุดไม่เกินเงินเดือน หรือเงินบำนาญ หรือเงินบำเหน็จรายเดือน หัก ณ ที่จ่าย

ข้อ 4. กรณีสมาชิกตามข้อ 3 เสียชีวิต ผู้รับผลประโยชน์ที่เป็นสมาชิก สอ.มก. มีสิทธิ์ซื้อหุ้นเพิ่มตามเกณฑ์ข้างต้น ได้อีกเป็นกรณีพิเศษ ตามเงื่อนไข ดังนี้

4.1 ซื้อเพิ่มได้ไม่เกินมูลค่าหุ้นตามสิทธิที่จะได้รับจากการเป็นผู้รับประโยชน์ของผู้เสียชีวิต กรณีที่มีผู้รับประโยชน์หลายคนและผู้รับประโยชน์รายอื่นสละสิทธิ์ จึงจะซื้อได้เต็มจำนวนมูลค่าหุ้นทั้งหมดของผู้เสียชีวิตก็ได้ ทั้งนี้เมื่อรวมกับมูลค่าหุ้นเดิมที่มีแล้วไม่เกิน 10 ล้านบาท

4.2 ให้ซื้อได้คราวเดียวเท่านั้น และให้ซื้อภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันรับเงินค่าหุ้นของผู้เสียชีวิตจาก สอ.มก. หากพ้นกำหนดถือว่าสละสิทธิ์การซื้อหุ้นเพิ่มกรณีพิเศษนี้

ทั้งนี้ให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2555 เป็นต้นไป

ที่มา: ข่าว สอ.มก. ประจำเดือน ก.ค. 55

## กิจกรรมพิเศษวันแม่ เฉพาะสมาชิก กบข.



ลูกพาแม่สวย  
กับ 7 สပါคุณภาพ



ทัวร์รดแทนพระคุณแม่  
อัมพวา เกาหลี ญี่ปุ่น ราคาพิเศษ



ประกวดภาพถ่ายวันแม่  
“ขอ 3 คำ...ลูกรักแม่”



ดูรายละเอียดได้ที่

[http://www.gpf.or.th/web/gpf\\_welfare\\_spa.asp](http://www.gpf.or.th/web/gpf_welfare_spa.asp)

[http://www.gpf.or.th/web/gpf\\_welfare\\_tour\\_special.asp](http://www.gpf.or.th/web/gpf_welfare_tour_special.asp)

<http://www.gpf.or.th/photo/index.asp>

ที่มา: ข่าวจาก กบข.





# ประกาศจัดตั้งคณะสิ่งแวดล้อม

กองกลางแจ้งประกาศ มก. มาเพื่อทราบดังนี้ สภามหาวิทยาลัยมีมติให้จัดตั้งคณะสิ่งแวดล้อม เป็นหน่วยงานระดับคณะ โดยการรวมภาควิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ และวิทยาลัยสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน โดยมีการแบ่งส่วนราชการดังนี้

1. สำนักงานเลขานุการ
2. ภาควิชาเทคโนโลยีและการจัดการสิ่งแวดล้อม
3. ภาควิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม
4. ศูนย์วิจัยและบริการวิชาการสิ่งแวดล้อม

ที่มา : ศธ0513.10102/13225 ลว 31 ก.ค. 55

## กรมธนารักษ์เปิดจำหน่ายแลกเหรียญพระบรมราชินีนาถและเหรียญพระบรมฯ



กรมธนารักษ์แจ้งเปิดจำหน่ายแลกเหรียญเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มีกำหนดเปิดจำหน่ายแลกตั้งแต่วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๕

สำหรับเหรียญเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร มีกำหนดเปิดจำหน่ายแลกตั้งแต่วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

แลกได้ที่

- สำนักบริหารเงินตรา กรมธนารักษ์ ถนนจักรพงษ์ โทร ๐ ๒๒๘๒ ๔๑๐๙
- หน่วยจ่ายแลกเหรียญกษาปณ์ กรมธนารักษ์ ซอยอารีย์สัมพันธ์ ถนนพระราม ๖ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๖๓๔๐ ๐ ๒๒๗๓ ๐๘๙๙ - ๙๒ ต่อ ๕๑๑๕
- หน่วยจ่ายแลกเหรียญกษาปณ์ อาคารจำหน่ายของที่ระลึก สำนักกษาปณ์ รังสิต ถนนพหลโยธิน โทร ๐ ๒๘๓๔ ๘๓๐๐ ถึง ๕๐ ต่อ ๓๑๐๕
- หรือทาง e-catalog ของเว็บไซต์กรมธนารักษ์ รายละเอียดดูได้ที่ <http://www.royalthaimint.net/>



➔ คุณพงศกรฝากแจ้งข่าว วีดิโอการบรรยาย หลักสูตร "สมาธิกับการทำงาน" วิทยากรโดย วิทยากรโดย พระมหาเฉลิม ปิยะทัสสี วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2555 ณ ห้องประชุม 101 ชั้น 1 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์ บันทึกรวีดิโอโดยคุณธนพล ที่เฟซบุ๊กคลังรูปภาพสำนักบริการคอมพิวเตอร์

<http://www.facebook.com/AdongS.P.K.>

^\_^

➔ ในงานเดียวกัน โครงการพัฒนาบุคลากร เรื่อง สมาธิกับการทำงาน เมื่อวันที่ 25 ก.ค. 2555 ที่ผ่านมา ระหว่างที่พระฉันอาหาร ท่านผู้อำนวยการได้เข้ามาเล่าให้ฟังถึงการก่อสร้างอาคารใหม่ของสำนักฯ และอื่น ๆ มีหลายท่านไม่ได้ฟัง สรุป (เท่าที่จำได้นะ) ได้ดังนี้

- ตัวอาคารจะแล้วเสร็จประมาณเดือนพฤศจิกายน 2555 ตกแต่งเสร็จประมาณปลายปีหน้า ภ.วิศวะอุตสาหกรรมมาใช้อาคารสำนักฯ เก่าต่อ ในราคา 60 ล้านบาท และวิศวะอุตสาหกรรมจะก่อสร้างอาคารเพิ่มหลังอาคารสำนักฯ โดยจะให้สำนักฯ ใช้พื้นที่จอดรถจำนวน 20 คันเป็นการถาวร พื้นที่จอดรถรอบอาคารสำนักฯใหม่ไม่มีมหาลัยขอให้ไปจอดที่อาคารจอดรถวิภาวดีโดยให้ในราคาพิเศษ ทุกฝ่ายจะต้องเคลื่อนย้ายไปตึกใหม่ทั้งหมด โดยผู้ที่อยู่อาคารสำนักฯ จะย้ายไปก่อนผู้ที่อยู่ศูนย์มัลติมีเดีย KITS และ อบก. อาจต้องใช้โต๊ะ-เก้าอี้เดิมขนย้ายไปใช้งาน งบประมาณที่ได้ต้องเตรียมให้สำหรับการเรียนการสอนของนิสิตก่อน ชั้นล่างให้นิสิตใช้งาน ชั้น 2 เป็นห้องกระจกสำหรับนิสิตจองใช้ทำงาน (เหมือน KITS) ชั้น 3 ห้องสัมมนา ชั้น 4-5 ห้องการเรียนการสอนกลาง ชั้น 6 ห้อง DATA CENTER ฝ่ายเครือข่าย ฝ่ายสารสนเทศ ชั้น 7 ฝ่ายบริหาร ชั้น 8 9 10 ห้องการเรียนการสอนทางไกล ห้องกิจกรรม (ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่) ผอ.ขอเชิญเข้าชมพื้นที่ โดยให้ประสานขอเข้าชมกับบริษัทก่อสร้างก่อน
- งานสัมมนาบุคลากร เนื่องจากบจำกัด ไปได้คงเป็นช่วงปิดเทอม สถานที่คงไม่ไกลมากนัก หรืออาจมีการเก็บเงินสมทบจากบุคลากรบ้าง ต้องหารือก่อน
- ผลตรวจประเมินคุณภาพภายใน ได้คะแนนเท่ากับที่สำนักฯ ประเมินเอาไว้คือ 4.86 ท่านผอ.ขอความร่วมมือทุกคนให้ช่วยกัน จะได้ไม่โหดที่หัวหน้าฝ่ายมากนักและจะมีการวางระบบการเก็บข้อมูลหลักฐานให้เป็นระบบมากขึ้น

➔ ท่านที่จะเปลี่ยนบัตรประจำตัวข้าราชการ/พนักงานหรือทำบัตรใหม่ ติดต่อได้ที่ กองการเจ้าหน้าที่ โดยนำ file รูปภาพหรือไปถ่ายรูปได้ที่กองการเจ้าหน้าที่ นั้นรอรับได้เลย ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที



# สารน่ารู้

## เรื่อง 7 ขั้นตอน “ทำงาน” ไม่เครียด



พอพูดถึงเรื่องทำงาน ก็ต้องบอกเรื่องความเครียดเข้าไปด้วย ทุกวันนี้  
งานมีแต่เรื่องเครียดๆ แต่จะอย่างไรที่เราจะไม่เครียดกับการ  
ทำงาน

### 1. เตรียมพร้อมตั้งแต่ที่บ้าน

นอกจาก นอนหลับให้เต็มอิ่ม วิธีผ่อนคลายง่ายๆคือ ควรเลือก สวม  
ชุดทำงานที่มีเนื้อผ้านุ่มสบาย ไม่รัดแน่น หรือพอดิตัวจนอึดอัด ยิ่ง  
เป็นเนื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติจะยิ่งดี และควรรับประทาน  
อาหารเช้า เพราะเป็นมือสำคัญที่ช่วยให้สมองทำงานได้ดี



### 2. สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน

จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบ ไม่ปล่อยให้โต๊ะรก เพราะเห็นแล้วจะยิ่งทำให้จิตใจเครียด ไม่แจ่มใส พานรู้สึกว่าสะอาด  
อย่างไรก็คงไม่เสร็จเสียที นอกจากนี้ควร สร้างบรรยากาศด้วยภาพ เช่น การติดภาพธรรมชาติ หรือภาพคนที่รัก  
รวมถึงสีที่เห็นแล้วสบายตา เช่น สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า ซึ่งช่วยให้บรรยากาศผ่อนคลายขึ้น หรือการวางผลไม้สดไว้  
บนโต๊ะทำงาน ก็สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและลดความเครียดได้อีกวิธีคือ ปลุกต้นไม้ไว้ใกล้ที่ทำงาน เพราะการ  
ได้เห็นสีเขียวของต้นไม้ก็ช่วยคลายเครียดได้ดี

### 3. เตรียมกาย-ใจก่อนทำงาน เริ่มจาก

- หลับตานิ่งๆ สัก 1 - 2 นาที และสลัดทิ้งภาพที่พบเจอมาตลอดเข้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการจราจรที่แน่น  
ขนัด ผู้คนแออัด หรือเหตุการณ์ไม่สบายอารมณ์ใดๆ
- หากเป็นไปได้ควรดื่มน้ำผลไม้สักแก้วก่อนเริ่มงาน จะช่วยให้แจ่มใสขึ้น
- จัดลำดับงานว่าชิ้นไหนควรทำก่อน-หลัง นอกจากช่วยบริหารเวลา นการทำงานได้ ยังช่วยให้ทำงานได้ง่าย  
และรวดเร็วขึ้น

#### 4. การสร้างมุมมองที่ดีในการทำงาน ยกตัวอย่างเช่น

- ต้องทำงานอย่างมีวินัย คิด และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบโดยยึดหลักเหตุและผล
- เปิดใจรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งที่มีโอกาสรู้ล่วงหน้า และไม่คาดคิดมาก่อน
- เรียนรู้ที่จะให้อภัยผู้อื่นรวมถึงตัวเอง เพราะไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์
- เรียนรู้ที่จะปล่อยวางปัญหาเล็กๆ ที่ยิ่งเก็บมากคิดจะยิ่งเสียสุขภาพจิตเปล่าๆ



#### 5. วิธีรับมือกับความเครียด

ในกรณีที่แม้คุณจะทำตามทุกขั้นตอนข้างต้นมาแล้ว แต่ความเคร่งเครียดบางอย่างที่อาจควบคุมไม่ได้ยังคงคอยตามมากอดดันตัวคุณอีก ลองใช้วิธีต่อไปนี้

- หยุดสิ่งที่ทำให้เครียด แล้วเบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการฟังเพลง หรืออ่านหนังสืออ่านเล่น
- พักสั้นๆ ด้วยการลุกไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำล้างหน้าหรือออกไปยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลาย
- จดบันทึกทุกครั้งที่เกิดเครียด เพื่อตรวจเช็คความถี่และพิจารณาว่าปัญหาใดที่ทำให้เราเครียดได้บ่อยที่สุด เมื่อรู้แล้วจะได้หลีกเลี่ยง
- หาตัวช่วยในการคิด อาจเป็นเพื่อนร่วมงานที่รู้จักเรดีหรือคนใกล้ชิดก็ได้ เนื่องจากการเล่าปัญหาจะช่วยให้เรายอมรับเรื่องนั้นได้ง่ายขึ้น

#### 6. หาวันหยุดให้กับตัวเองบ้าง

ถือเป็นสิ่งที่ลืมไม่ได้ เพราะเป็นการชาร์จพลังที่ดีเพื่อจะกลับมาเริ่มงานใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากขึ้น นอกจากนี้ควร ให้อาบน้ำอุ่นกับชีวิตบ้าง เพราะการให้ของขวัญตัวเองจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้นในการทำงานได้มากขึ้น

#### 7. ทิ้งทุกเรื่องของงานไว้ที่โต๊ะ

และกลับบ้านด้วยใจที่โล่ง ไม่คั่งค้าง และควรระลึกไว้เสมอว่า "เมื่อไรที่จิตใจเครียด ร่างกายก็จะเครียดตาม" และทำให้ป่วยได้ง่ายขึ้น

\*\*\*\*\*

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และ วิชาการดอทคอม

[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)