

บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 32 ปีที่ 11 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2563 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่าง ๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายสนับสนุน “ทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนเพื่อร่วมสร้างมหาวิทยาลัยนเรศวรเพื่อประชาชน” โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล

สวัสดีบุคลากรขามหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายสนับสนุน “ทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนเพื่อร่วมสร้างมหาวิทยาลัยนเรศวรเพื่อประชาชน” โดยกองการบริหางานบุคคลได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่าง ๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายสนับสนุน
“ทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนเพื่อร่วมสร้างมหาวิทยาลัยนเรศวรเพื่อประชาชน”
วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2563
ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301



หลักการและเหตุผล

สภามหาวิทยาลัยนเรศวร ได้อนุมัติแผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2563 - 2564 ขึ้น และกำหนดเป้าหมายหลักที่มุ่งพัฒนามหาวิทยาลัยนเรศวร สู่อันดับสถาบันอุดมศึกษา 4.0 โดยมีกลยุทธ์การพัฒนา และสร้างสรรค์นวัตกรรม บูรณาการเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางภูมิปัญญา เพื่อมุ่งพัฒนาศักยภาพด้านการแข่งขัน และก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับสากล

มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มีการประชุมทบทวนนโยบาย (Retreat) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการเพิ่มขีดความสามารถวิจัยเพื่อสร้างนวัตกรรมสู่ความเป็นเลิศ โดยส่งเสริมให้บุคลากรสายสนับสนุนสามารถสร้างผลงานวิจัยและนวัตกรรมที่นำไปขยายประโยชน์ให้ตอบโจทย์กับความต้องการของชุมชนและสังคม และการพัฒนาของประเทศ รวมทั้งสอดคล้องกับนโยบาย ยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ฉบับที่ 12 ตลอดจนได้มีการสนับสนุนให้บุคลากรสายสนับสนุนมีการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีความพร้อมรองรับการดำเนินงานตามพันธกิจของมหาวิทยาลัย รวมทั้งสามารถแข่งขันทางด้านวิชาการได้ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติต่อไป

ในการนี้ เพื่อให้นโยบายและทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนดังกล่าว ได้รับความร่วมมือจากบุคลากรระดับหัวหน้างานทุกท่าน ในการช่วยกันปฏิบัติงานเพื่อร่วมสร้างมหาวิทยาลัยนเรศวร ให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด ดังนั้น มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงเห็นควรให้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายสนับสนุน “ทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนเพื่อร่วมสร้างมหาวิทยาลัยนเรศวรเพื่อประชาชน”



วัตถุประสงค์

1. เพื่อถ่ายทอดนโยบาย และทิศทางการพัฒนางานของบุคลากรสายสนับสนุน
2. เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจให้กับบุคลากรระดับหัวหน้างาน ในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และประโยชน์ส่วนตน
3. เพื่อจัดทำแผน และกิจกรรมในการปฏิบัติงานในลักษณะความร่วมมือแบบมีส่วนร่วม และสหวิทยาการ

เป้าหมายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร	จำนวน	9 ราย
ประธานคณะกรรมการกำหนดนโยบายฯ	จำนวน	4 ราย
บุคลากรระดับหัวหน้างาน	จำนวน	147 ราย
บุคลากรที่ทำหน้าที่ดูแลเรื่องการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน	จำนวน	3 ราย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มหาวิทยาลัยมีนโยบาย และทิศทางด้านการพัฒนางานของบุคลากรสายสนับสนุนอย่างชัดเจน
2. บุคลากรระดับหัวหน้างานที่เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และประโยชน์ส่วนตน
3. เกิดเครือข่ายความร่วมมือในการจัดทำแผน และกิจกรรมในการปฏิบัติงานร่วมกัน



การบรรยาย เรื่อง “นโยบายและทิศทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน”
โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร (ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เจริญศิริ)



การประชุมกลุ่มย่อย เรื่อง “การจัดทำและนำเสนอแผนทิศทางและกิจกรรมดำเนินการในการพัฒนาภารกิจ”
โดย รองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี และประธานคณะกรรมการกำหนดนโยบายฯ



การนำเสนอ เรื่อง “การจัดทำและนำเสนอแผนทิศทางและกิจกรรมดำเนินการพัฒนาภารกิจ”
โดย ตัวแทนของกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม
และตอบข้อซักถาม



เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



9 เคล็ดไม่ลับ ช่วยดูแลสุขภาพในหน้าฝน

1. นอนหลับให้เพียงพอ มีการศึกษาพบว่าคนที่นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นหวัดเพิ่มขึ้น 3 เท่า ดังนั้นเราจึงควรนอนหลับอย่างเพียงพอเพื่อป้องกันตัวเราไม่ให้เป็นหวัด หรือติดเชื้ออื่น ๆ ได้ง่าย
2. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ การล้างมือบ่อย ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ โดยเฉพาะในช่วงที่มีการระบาดของไวรัส
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร ในแต่ละวันเราควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร โดยควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำอุ่น เพื่อควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ การดื่มน้ำช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ผิวหนังเพื่อลดโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย
4. รับประทานผักและผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ผักและผลไม้สดจะอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง และยับยั้งการเกิดโรคได้ และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย ผักและผลไม้ที่ควรทาน เช่น บร็อกโคลี่ ส้ม ฝรั่ง ขิง ขมิ้นชัน กระเทียม เป็นต้น
5. ทำความสะอาดบ้านให้ปราศจากเชื้อโรค ควรหมั่นทำความสะอาดบ้านด้วยน้ำยาทำความสะอาด โดยเฉพาะบริเวณที่มีมือจับบ่อย เช่น กลอนประตู จะช่วยไม่ให้มีการสะสมเชื้อโรค ลดการเกิดโรคได้
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30 นาที ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้
7. ออกไปรับแสงแดดตอนเช้าบ้าง การรับแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้าจะทำให้คลอเรสเซอรอลที่ผิวหนังเปลี่ยนเป็นวิตามินดีได้ โดยวิตามินดีจะมีส่วนช่วยสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
8. ทำใจให้สบาย ไม่จมกับความเครียด มีการศึกษาว่าการมีจิตใจโปร่งสบาย แจ่มใส ปราศจากความเครียด จะช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันได้ โดยเราอาจทำกิจกรรมที่เราชอบ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังจากเกิดความเครียด
9. ระวังไม่ให้เท้าหรือตัวเปียก เมื่อเสื้อผ้าเปียกฝน เราควรต้องเปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าแห้ง และสะอาดทันที เพื่อไม่ให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำเกินกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้เป็นหวัดได้ และเราก็ต้องระวังไม่ให้เท้าเปียกเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อราที่เท้าได้ ถ้าเท้าเปียก ให้เช็ดให้สะอาดและเปลี่ยนเป็นรองเท้าที่แห้งทันที

ที่มา : <https://www.healthymax.net/9%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A/>