

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

สารบัญจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	2
โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้าของเจ็ดซูเกียชริติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ	3
โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ	7
โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายสนับสนุน	9
โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ	11
โครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564”	13
วันตรุษจีน 2564	15
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	16



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหรงานบุคคล ฉบับที่ 35-36 ปีที่ 12 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือน กันยายน 2564 ทางกองการบริหรงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับ โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ โครงการพัฒนาศัภยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “การสร้างผลงานวิชาการรับใช้สังคม เพื่อขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ” โครงการพัฒนาศัภยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายสนับสนุน “หลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path” โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 หัวข้อ จริยธรรมองค์กร กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง โครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564” โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหรงานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

ลาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหรงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสาร กิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ โครงการพัฒนาศัภยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “การสร้างผลงานวิชาการรับใช้สังคม เพื่อขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ” โครงการพัฒนาศัภยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายสนับสนุน “หลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path” โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 หัวข้อ จริยธรรมองค์กร กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง โครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564” โดยกองการบริหรงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ
และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้ง
ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ
วันศุกร์ที่ 2 เมษายน 2564
ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3



การขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีความก้าวหน้าในด้านต่างๆ โดยบทบาทสำคัญของคณาจารย์ในการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นสามารถผลิตบัณฑิต และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสาขาต่างๆ ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และประเทศชาติ รวมถึงมีศักยภาพด้านการแข่งขันก้าวสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับสากล ตามวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนามหาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นสถาบันอุดมศึกษา 4.0

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จในการพัฒนาทุกด้านของการศึกษา และเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการสนับสนุนการเรียนการสอนและการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงได้มีนโยบายในการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของคณาจารย์ และเพื่อให้การบริหารงานสอดคล้องกับพันธกิจ วิสัยทัศน์ ในด้านต่างๆ ของมหาวิทยาลัยรวมทั้งสามารถแข่งขันทางด้านวิชาการได้ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติต่อไป

เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพ สร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของคณาจารย์ ดังนั้น มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงเห็นควรให้ กองการบริหารงานบุคคล จัดทำโครงการประชุมรายงานความก้าวหน้ายกย่องเชิดชูเกียรติ และแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าการขอตำแหน่งทางวิชาการของบุคลากรสายวิชาการมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณ ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพของบุคลากรสายวิชาการมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของบุคลากรสายวิชาการมหาวิทยาลัยนเรศวร
- เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพความรู้ความสามารถของบุคลากรสายวิชาการมหาวิทยาลัยนเรศวร
- ผู้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการที่เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจในการปฏิบัติงานราชการเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและประโยชน์ส่วนตน
- เพื่อแสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ

ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.ภานูญา เจริญชี อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร

มอบใบประกาศนียบัตรและดอกไม้แสดงความยินดีกับบุคลากรที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ





วันศุกร์ที่ 27 สิงหาคม 2564
ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น 3



โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ
 “การสร้างผลงานวิชาการรับใช้สังคม เพื่อขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ”
 อบรมผ่านระบบ Video Conference โดยใช้โปรแกรม ZOOM Cloud Meetings



คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการเสนอผลงานทางวิชาการในการพิจารณาแต่งตั้งคณาจารย์ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ โดยกำหนดให้ผลงานทางวิชาการรับใช้สังคมเป็นผลงานอีกประเภทหนึ่งสำหรับการเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ เพื่อให้คณาจารย์ได้นำความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาของตนไปใช้ในการช่วยเหลือชุมชน หรือพัฒนาประเทศอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งถือเป็นภาระหน้าที่หนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา และโดยที่หลักเกณฑ์ดังกล่าวได้มีผลบังคับใช้มาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว แต่ยังมีคณาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการด้วยผลงานวิชาการรับใช้สังคมจำนวนน้อยมาก

มหาวิทยาลัยนเรศวร มีนโยบายในการส่งเสริมสนับสนุนการบริการวิชาการและถ่ายทอดองค์ความรู้ทักษะสู่สังคมภายใน และภายนอกมหาวิทยาลัย เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ เปิดโอกาสให้ประชาชนได้รับการบริการทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง ผลของการบริการวิชาการจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนของบุคลากร นิสิต ครอบครัวยุ ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้กับคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยในการเสนอผลงานวิชาการรับใช้สังคมสำหรับการเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการเพื่อมากขึ้น มหาวิทยาลัยจึงเห็นสมควรจัดโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “การสร้างผลงานวิชาการรับใช้สังคม เพื่อขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ” โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ มาอภิปรายให้ความรู้และแนวทางในการจัดทำผลงานวิชาการรับใช้สังคม เพื่อให้คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยสามารถเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการด้วยการเสนอผลงานทางวิชาการรับใช้สังคมเพิ่มมากขึ้น ต่อไป



วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้บุคลากรสายวิชาการได้รับความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการทำผลงานวิชาการรับใช้สังคม ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามประกาศ ก.พ.อ. เพื่อเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ
- เพื่อกระตุ้นและผลักดันให้บุคลากรสายวิชาการมีความสนใจและสามารถนำผลงานวิชาการรับใช้สังคมมาเสนอขอ กำหนดตำแหน่งทางวิชาการเพิ่มมากขึ้น
- เพื่ออภิปรายและถ่ายทอดประสบการณ์สู่ความสำเร็จเกี่ยวกับผลงานวิชาการรับใช้สังคม รวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นร่วมกัน อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและทักษะการเขียนผลงานวิชาการรับใช้สังคม ต่อไป
- บุคลากรสายวิชาการได้แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นร่วมกับผู้บริหารและวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและทักษะการเขียนผลงานวิชาการรับใช้สังคม ต่อไป

บรรยาย เรื่อง “ผลงานวิชาการรับใช้สังคมตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.พ.อ.กำหนด” อภิปรายและถ่ายทอดประสบการณ์ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ ด้วยผลงานวิชาการรับใช้สังคม

โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.อวรณ์ โอภาสพัฒนกิจ

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.วรลักษณ์ บุณยสุรัตน์

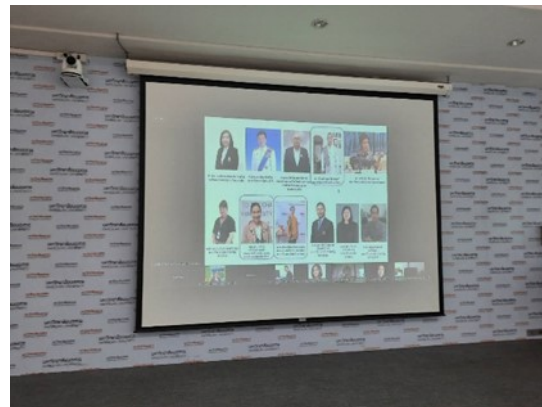
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสังคม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อลิษา ตรีโรจนานนท์

คณะกรรมการสื่อสารมวลชน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพันธ์ หลวงสุข

คณะเทคนิคการแพทย์



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายสนับสนุน
 “หลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path”
 วันที่ 23 – 24 สิงหาคม 2564
 ณ ห้องประชุมสุพรรณกัลยา 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี
 ชั้น 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร
 อบรมผ่านระบบ Video Conference
 โดยใช้โปรแกรม ZOOM Cloud Meetings

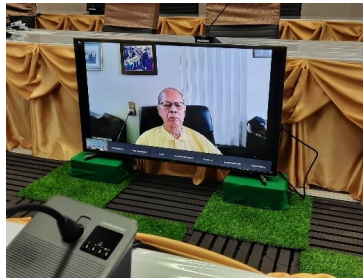


ตามที่คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคลากรสายสนับสนุนให้ดำรงตำแหน่งในระดับสูงขึ้น ตามหลักประเมินค่างานและหลักสมรรถนะ โดยต้องสอดคล้องกับกรอบของตำแหน่งและแผนพัฒนากำลังคนที่สภาสถาบันอุดมศึกษากำหนด ประกอบกับ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีนโยบายในการส่งเสริมให้บุคลากรสายสนับสนุนสร้างผลงานทางวิชาการที่เกิดจากการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เพื่อนำไปใช้พัฒนาและปรับปรุงการปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม โดยถ่ายทอดเนื้อหาสาระในรูปแบบของคู่มือปฏิบัติงาน ผลงานเชิงวิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนางานของหน่วยงาน หรืองานวิจัย หรือผลงานลักษณะอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และนำผลงานที่ได้จัดทำขึ้นดังกล่าวเสนอขอกำหนดตำแหน่ง เพื่อนำไปสู่ความก้าวหน้าในการดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นตาม Career path

มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นตาม Career path จึงมีนโยบายในการส่งเสริมสนับสนุนและเปิดโอกาสให้บุคลากรสายสนับสนุนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปฏิบัติงาน ชำนาญงาน ชำนาญงานพิเศษ ปฏิบัติการ ชำนาญการ ชำนาญการพิเศษ เชี่ยวชาญ และเชี่ยวชาญพิเศษ ได้พัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และช่วยผลักดันใจในการปฏิบัติงาน รวมทั้งช่วยพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงเห็นควรให้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายสนับสนุน “หลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path” เพื่อให้บุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยได้มีความรู้ความเข้าใจในเทคนิคและวิธีการเขียนผลงานทางวิชาการที่ตรงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ตลอดจนแนวทางเกี่ยวกับการวิเคราะห์งานและประเมินค่างานอย่างถูกต้อง ซึ่งโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรสายสนับสนุนในการพัฒนาให้มีตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น และตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาบุคลากรต่อไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้แนวทางเกี่ยวกับการวิเคราะห์งานและประเมินค่างาน รวมทั้งเทคนิคในการเขียนผลงานวิชาการที่ถูกต้อง
- เพื่อสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน และเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นร่วมกัน อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาทักษะในการเขียนผลงานวิชาการต่อไป
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจหลักเกณฑ์และวิธีการเลื่อนระดับให้สูงขึ้นตาม career path
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีแนวทางในการวิเคราะห์งานและประเมินค่างาน รวมทั้งเทคนิคในการเขียนผลงานวิชาการที่ถูกต้อง
- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมจะได้มีการเตรียมตัว และเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นร่วมกัน อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาทักษะในการเขียนผลงานวิชาการต่อไป



บรรยายโดย รองศาสตราจารย์สุรัชย์ ขวัญเมือง
การบรรยาย

เรื่อง การวิเคราะห์ค่างาน

การวิเคราะห์ค่างาน และการเขียนค่างานองค์ประกอบที่ 1 (หน้าที่และความรับผิดชอบ)

การวิเคราะห์ค่างาน และการเขียนค่างานองค์ประกอบที่ 2 (ความยุ่งยากของงาน)

“คุณภาพของงาน”

การวิเคราะห์ค่างาน และการเขียนค่างานองค์ประกอบที่ 3 (การกำกับตรวจสอบ)

การวิเคราะห์ค่างาน และการเขียนค่างานองค์ประกอบที่ 4 (การตัดสินใจ)



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ
 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564
 หัวข้อ จริยธรรมองค์กร กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง
 ในวันที่ 15 กันยายน 2564
 เวลา 08.30 -12.00 น.
 ทางระบบออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม ZOOM Cloud Meetings
 และรับฟัง รับชม ได้ทาง Youtube



บรรยายโดย ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เจริญชัย
 อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร

ตามที่มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้กำหนดข้อบังคับมหาวิทยาลัยนเรศวร ว่าด้วย จรรยาบรรณของบุคลากร พ.ศ. 2553 ขึ้น เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ประพฤติดี เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งรักษาไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและส่งเสริมชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยนเรศวร และบทบาทหน้าที่ตลอดจนวิชาชีพของตนเองด้วย ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นที่เลื่อมใส ศรัทธา และได้รับการยกย่องเป็นแบบอย่างให้กับนิสิตและบุคลากรทั่วไป และมหาวิทยาลัยนเรศวรมีการประเมินคุณธรรม และมีความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงาน ประกอบกับมีการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 กองการบริหารงานบุคคล จึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดโครงการเพื่อเอื้อต่อบุคลากรมหาวิทยาลัยทุกท่าน

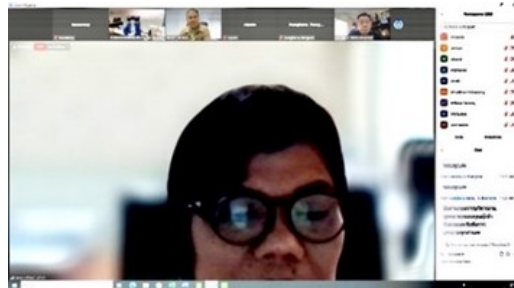
จึงได้จัดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ขึ้น เพื่อให้บุคลากรพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ ในการทำความดี และมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือผลประโยชน์อื่นใด

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตใหม่
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีศีลธรรมอันดี มีความรับผิดชอบตนเอง
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือ

ผลประโยชน์อื่นใด

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตั้งใจ และซื่อสัตย์ในการทำงาน wfh ในยุคโควิด 19
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการรักษาภาพลักษณ์ขององค์กร ใส่ใจในการให้บริการแก่ผู้รับบริการและประชาชนทั่วไป



โครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564”

วันพุธที่ 22 กันยายน 2564

เวลา 13.30 – 15.30 น.

ห้องสุพรรณภักยา 3

ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร



เนื่องจากที่บุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร จะเกษียณอายุราชการในสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 นั้น มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงมอบนโยบายให้ กองการบริหารงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี ดำเนินการจัดโครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงมุทิตาจิตให้กับผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 โดยอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นผู้มอบของที่ระลึก และเงินสวัสดิการ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้เกษียณอายุราชการที่ได้อุทิศทั้งกายและใจ ในการพัฒนามหาวิทยาลัยด้วยดีตลอดมา รวมถึงให้แนวคิดการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

วัตถุประสงค์

- เพื่อมุทิตาจิตให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563
- เพื่อให้เกิดความรักความผูกพันต่อมหาวิทยาลัย
- เพื่อให้บุคลากรภายในสังกัดมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เล็งเห็นถึงการให้ความสำคัญของมหาวิทยาลัย ที่มีต่อบุคลากรผู้เกษียณอายุราชการเกิดความรู้สึก ซาบซึ้ง รัก และผูกพันต่อมหาวิทยาลัย





วันตรุษจีน 2564



วันตรุษจีน 2564 ตรงกับวันศุกร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ เป็นหนึ่งในเทศกาลที่สำคัญที่สุดของชาวจีน ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจีน (คล้ายกับวันสงกรานต์ของไทย) ชาวจีนทุกคนให้ความสำคัญกับวันนี้อย่างมาก มีการหยุดงานเป็นเวลายาว โรงเรียนสถาบันการศึกษาปิดเทอม (ปิดเรียนฤดูหนาว) ในช่วงนี้ เหลือเพียงแต่บางอาชีพที่ต้องทำหน้าที่พิเศษ ที่ไม่สามารถหยุดงานได้ ในวันตรุษจีนหน่วยงานห้างร้านต่างจะหยุดงานเป็นเวลา 3-4 วัน เพื่อเตรียมจัดงานปีใหม่นี้มีการทำความสะอาดบ้านเรือนผ่านปีใหม่อย่างสะอาดสดใส ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า ต่างเต็มไปด้วยผู้คนมาจับจ่ายใช้สอย ซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้แก่เด็กๆ ซื้อของขวัญให้แก่ญาติสนิทมิตรสหาย ซื้อบัตรอวยพรในโอกาสมงคลในตลาดคราค่าไปด้วยผู้คน ที่มาซื้อปลา เนื้อสัตว์ เป็ดไก่ ฯลฯ ทุกคนต่างดูแจ่มใสมีความสุข เด็กๆ สวมเสื้อใหม่ ทานลูกกวาด ขนมหวาน เล่นพลุประทัด อย่างรื่นเริง

ปฏิทินวันตรุษจีน 2564 หรือ ค.ศ. 2021

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ เป็นวันจ่าย

วันที่ 11 กุมภาพันธ์ เป็นวันไหว้

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ เป็นวันเที่ยว

ประเพณีวันตรุษจีน หรือปีใหม่อจีน

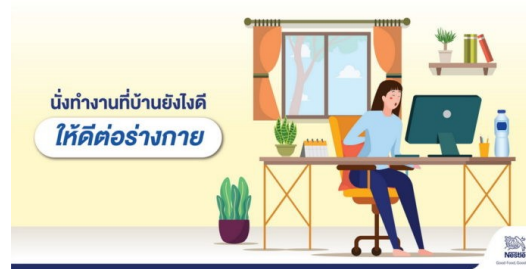
ตรุษจีนนั้นคล้ายคลึงกับวันปีใหม่ในประเทศทางตะวันตก ร่องรอยของประเพณี พิธีกรรมความเป็นมาของการฉลองตรุษจีนนั้น มีมานานกว่าศตวรรษ (100 ปี) จริงๆแล้วนานมาก จนไม่สามารถย้อนกลับไปดูว่าเริ่มต้นฉลองมาตั้งแต่เมื่อไร ตรุษจีนนั้นเป็นที่รู้จักและจำได้ทั่วไปว่าเป็น การฉลองเทศกาลฤดูใบไม้ผลิ และการฉลองเป็นเวลานานถึง 15 วัน การเตรียมงานฉลองส่วนใหญ่จะเริ่มหนึ่งเดือนก่อนวันตรุษจีน (คล้ายกับวัน คริสต์มาสของประเทศตะวันตก) เมื่อผู้คนเริ่มซื้อของขวัญ สิ่งต่างๆ เพื่อประดับบ้านเรือน อาหารและเสื้อผ้า การทำความสะอาดครั้งใหญ่ก็เริ่มขึ้นในวันก่อนตรุษจีน บ้านเรือนจะถูกทำความสะอาดตั้งแต่บนลงล่าง หน้าบ้านยันท้ายบ้าน ซึ่งหมายถึงการกวาดเอาโชคร้ายออกไป ประตูหน้าต่างมีการขัดสีฉวีวรรณทาสีใหม่ซึ่งสีแดงเป็นสีนิยม ประตูหน้าต่างจะถูกประดับประดาด้วยกระดาษที่มีคำอวยพรอย่างเช่น อยู่ดีมีสุข ร่ำรวย และอายุยืน เป็นต้น

ที่มาของวันตรุษจีน เกิดจากการจัดขึ้น เพื่อตั้งใจที่จะฉลองฤดูใบไม้ผลิ เนื่องจากช่วงก่อนเทศกาลตรุษจีนนั้น ประเทศจีนปกคลุมไปด้วยหิมะ จึงไม่สามารถทำการเกษตรได้ เมื่อเข้าถึงฤดูใบไม้ผลิ จึงจะสามารถเพาะปลูกพืชผักได้ตามปกติ ชาวจีนจึงกำหนดให้วันแรกของฤดูใบไม้ผลิในแต่ละปีเป็นวันสำคัญที่เรียกว่า "วันตรุษจีน"

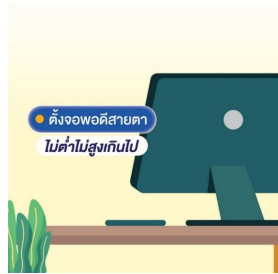
ที่มา : <https://www.sanook.com/campus/945871/>

เคล็ดลับไม่ลับกับ กบค.

เคล็ดลับ (ไม่) ลับ Work From Home แบบเฮลตี้



ในช่วง Work From Home แบบนี้ หากใครไม่อยากจะถูกอาการออฟฟิศซินโดรมจู่โจม เพราะนั่งทำงานผิดท่า สัมผัสมาขยับร่างกาย หรือเพลอเกร็งคอ บ่า ไหล่ ระหว่างนั่งทำงานโดยไม่รู้ตัว **เนสท์เล่** มี 4 เทคนิคง่าย ๆ ที่จะชวนทุกคนคลายเมื่อย และลดความเสี่ยงที่จะส่งผลถึงกระดูก และกล้ามเนื้อในระยะยาวจากอาการของออฟฟิศซินโดรม เริ่มตั้งแต่การจัดองค์ประกอบของโต๊ะทำงาน รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่บ้านให้เฮลตี้ มีความสุข งานไม่สะดุด แอ้มร่างกายไม่ประท้วงมาฝากกัน



1. **ตั้งจอให้พอดี** จัดอุปกรณ์ให้พร้อมรองรับสรีระขณะทำงาน เพื่อเพิ่มสีสันให้การทำงานที่บ้านหลายคนอาจจะมิโอเคียดัดโต๊ะทำงานให้แจ่มว้าว แต่สิ่งที่ควรให้ความสำคัญไม่แพ้กัน คือ ฟังก์ชันของอุปกรณ์ที่จำเป็นในการทำงาน ไม่ว่าจะ เป็นโต๊ะ เก้าอี้ หรืออุปกรณ์ไอที เพราะการทำงานที่บ้านนับจากนี้ไม่ใช่แค่การส่งงานหรือตอบอีเมลอีกต่อไป แต่ต้องนั่งทำงานจริงจังวันละ 8 ชั่วโมง เพราะฉะนั้นต้องให้ใจพร้อม แต่อุปกรณ์ไม่พร้อม ร่างกายก็อาจสู้ไม่ไหว

เริ่มจากอุปกรณ์ไอทีไม่ว่าจะใช้โน้ตบุ๊ก หรือคอมพิวเตอร์ ตำแหน่งที่เหมาะสมของหน้าจอต้องอยู่ในระดับสายตา เพื่อให้ลำคอตั้งตรงขณะใช้งาน ถ้าปล่อยให้หน้าจออยู่สูงหรือต่ำกว่าระดับสายตาเกินไปจะทำให้กระดูกต้นคอ และกล้ามเนื้อคอต้องรับบทหนักในการรองรับน้ำหนักของศีรษะที่ต้องก้มหรือเงยตลอดเวลาที่ใช้งาน และควรปรับระยะห่างระหว่างจอกับสายตาประมาณ 2.5 ฟุต

ขณะที่โต๊ะทำงานควรอยู่ในระดับที่แขน และข้อศอกสามารถวางงอท่ามุม 90 องศา เมาส์ และคีย์บอร์ด ควรอยู่ในระดับเดียวกับข้อมือ และข้อศอก ไม่วางห่างเกินไปจนทำงานไม่ถนัด ต้องเกร็งข้อมือ หรือยกไหล่ และแขนขณะทำงาน เช่นเดียวกับเก้าอี้ ถ้าอยู่ในระดับสูง หรือเตี้ยไปอาจทำให้ปวดขา และน่อง ระดับความสูงของเก้าอี้ที่เหมาะสม คือ สามารถวางเท้าให้เข้าท่ามุมตั้งฉากกับพื้น เพื่อลดอาการเกร็ง แต่หากนั่งแล้วเท้าลอย ควรหาที่วางเท้ามาช่วยรองรับจนสะโพก และขาตั้งฉากกัน เพื่อกระจายน้ำหนักตัวให้สม่ำเสมอ



2. **นั่งหลังตรง** ถึงการทำงานอยู่ที่บ้านจะทำให้คุณไม่ต้องกังวลว่าถ้านั่งตัวงอ หรือหลังค่อม จะทำให้เสียสุขภาพ แต่อันตรายของท่านี้แหละนี่ คือ ทำให้หมอนรองกระดูกเกิดแรงกดทับมากเกินไปจนเป็นต้นเหตุให้เกิดอาการปวดเกร็ง เพราะกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นโดนกดทับ ซึ่งในระยะยาวอาจนำไปสู่ภาวะหมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้ ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดหลังจากการนั่งทำงานนาน ๆ ควรหมั่นเช็คตัวเองบ่อย ๆ ว่านั่งอยู่ในอิริยาบถไหน เช็คलिस्टง่าย ๆ คือ พยายามนั่งโดยถ่ายน้ำหนักให้เต็มก้น หลังตั้งตรงติดพนักเก้าอี้ หากนั่งแล้วรู้สึกยังมีพื้นที่เก้าอี้ลึกลงไป อาจหาหมอนเล็ก ๆ มาวางหนุนบริเวณหลังส่วนล่าง ซึ่งเป็นบริเวณสำคัญที่รองรับน้ำหนักตัวขณะนั่ง ถ้าเป็นไปได้อาจเลือกเก้าอี้ที่ออกแบบให้เหมาะกับการยศาสตร์ (Ergonomics) เพื่อช่วยรองรับน้ำหนักและปรับให้เข้ากับสรีระได้ที่สำคัญขณะนั่งทำงานต้องไม่รู้สึกว่ามีน้ำหนักตัวไปข้างหน้า หรือองตัวลงจนเกินไปขณะมองหน้าจอ และไม่ควรงั่งไขว่ห้างหรือทิ้งน้ำหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง เพราะจะทำให้หลัง และสะโพกเอียงผิดท่าไม่สมดุลได้



3. **ขยับตัวทุกชั่วโมง** การทำงานที่บ้าน ทำให้โอกาสที่จะมีกิจกรรมแอคทีฟระหว่างวันหายไปทันตา เพราะจากนี้โลกทั้งใบถูกย่อมาไว้ในโลกออนไลน์ทั้งหมด ไม่ว่าจะประชุมกลุ่มใหญ่-กลุ่มย่อย ชิทแซทกับเพื่อนร่วมงาน หรือนัดกินข้าวกับเพื่อนก็ต้องทำผ่านหน้าจอ ทำให้วันทั้งวันแทบไม่มีโอกาสขยับออกมาจากหน้าจอ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้กล้ามเนื้อ และกระดูกต้องรองรับน้ำหนัก และแรงกดทับนานเกินไป ระบบไหลเวียนเลือดหมุนเวียนไม่ดี ทำให้แขนขาอ่อนแรง อาการเหน็บชาเริ่มถามหาทางที่ดีน่าจะลองหันมาตั้งนาฬิกาชีวิตใหม่ ด้วยการเตือนตัวเอง ให้ลุกขึ้นมาขยับอย่างน้อยทุก 1 ชั่วโมง อาจจะลุกขึ้นมายกแขน ขา หมุนคอ เดินออกไปสูดอากาศหน้าบ้าน หรือบิดชี้เกียจก็ยิ่งดี เพื่อให้กล้ามเนื้อ หลังได้เหยียดคลาย และลดแรงกดบริเวณสะโพก และข้อเข่า ที่สำคัญยังเป็นการเผาผลาญแคลอรีไปในตัว ส่วนใครที่ต้องพ่่งหน้าจอนาน ๆ จนรู้สึกตาล้า อาจพักตาจากหน้าจอไปมองดูสิ่งรอบตัวประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยสลับกลับมามองจออีกครั้ง



4. **เติมน้ำให้ร่างกายทำงานได้ไหลลื่น** รู้หรือไม่ว่าการดื่มน้ำน้อยก็ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อและหลังได้ เพราะบริเวณกระดูกอ่อนที่มีชั้นของคอลลาเจน มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึง 80% นอกจากนี้ ข้อต่อต่าง ๆ ตามร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่รองรับกระดูกสันหลัง และดูดซับแรงกระแทก ยังต้องอาศัยน้ำเพื่อหล่อเลี้ยงข้อ ดังนั้นหากขาดน้ำจะส่งผลให้กระดูก และข้อไม่สามารถดูดซับแรงกระแทกได้ดีเท่าที่ควร และเกิดการเสียดสีกันโดยไร้ชั้นกันชน พอบวกกับพฤติกรรมนั่งท่าเดิมนาน ๆ ก็อาจส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดหรือบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น ดังนั้น เพื่อเป็นการเตือนตัวเองทางอ้อม ให้จิบน้ำเติมความสดชื่นให้ร่างกายบ่อย ๆ ลองใช้เทคนิคการวางขวดน้ำ 1.5 ลิตร มาวางไว้ที่โต๊ะทำงาน เพื่อจะได้หยิบมาจิบได้ตลอดช่วงเวลาทำงาน และดื่มให้หมดขวดในแต่ละวัน ถือเป็นเช็คลิสต์ว่าวันนี้เราดื่มน้ำได้ครบตามปริมาณที่แนะนำแน่นอน หลายคนอาจไม่รู้ว่า ผู้ใหญ่มีการสูญเสียน้ำประมาณ 2.5 ลิตรต่อวัน แต่เนื่องจากร่างกายของคนเราจะได้รับน้ำที่ประกอบอยู่ในอาหาร และน้ำที่ร่างกายผลิตขึ้นจากกระบวนการเผาผลาญอาหารอยู่แล้วประมาณ 1 ลิตร ดังนั้น ถ้าเราดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตรต่อวัน ก็จะสามารถทดแทนน้ำส่วนที่เสียไปได้อย่างเพียงพอ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กระดูกและข้อต่อ และยังช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายให้รู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่ง ทำงานได้ตลอดทั้งวัน

ทั้งหมดนี้ คือเทคนิคง่าย ๆ ที่เนสท์เล่อยากนำมาฝากกัน เพราะนอกจากจะช่วยให้ทุกคนสามารถทำงานที่บ้านได้ โดยห่างไกลจากอาการออฟฟิศซินโดรมแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นและมีร่างกายพร้อมทำงานที่บ้านได้ในทุกวันอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นด้วย และอย่าลืมว่าสุขภาพดี สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยหลัก 3อ. อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพื่อสุขภาพกาย และใจที่เฮลตี้

ที่มา : <http://www.362degree.com/2020/04/21/>