

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล

25 เมษายน 2562

รัฐพิธีวันคล้ายวันสวรรคต สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ขอเชิญร่วมพิธีวางพวงมาลา

เวลา 06.30 เป็นต้นไป

ณ พระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
มหาวิทยาลัยนเรศวร

กำหนดการ

เวลา 06.30 น.	ผู้เข้าร่วมพิธีพร้อมกัน ณ บริเวณพระบรมราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช - หน่วยงานต่างๆ วางพวงมาลา
เวลา 07.10 น.	ผู้ร่วมพิธี เข้าแถวบริเวณลานพิธี ด้านหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
เวลา 07.20 น.	ประธานในพิธี เดินทางมาถึงบริเวณพิธี - ประธานวางพวงมาลา - ประธานในพิธี จุดธูปเทียนเครื่องทองน้อย - ประธานในพิธี กล่าวถวายราชสดุดีและพระเกียรติสมเด็จพระนเรศวรมหาราช - วางสุริยาฉัตรและพุ่มราชไม้มงคล - ประธานในพิธีและผู้เข้าร่วมพิธีทั้งหมด ถวายความเคารพ พร้อมกัน



เนื้อหาภายในเล่ม

สารจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	2
โครงการ “กิจกรรม 5ส กบค.”	3
กิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์มหาวิทยาลัยนเรศวร	5
กิจกรรมการแข่งขันกีฬาบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร	6
กิจกรรมวันคล้ายวันสวรรคตสมเด็จพระนเรศวรมหาราช	7
โครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา	8
วันมาฆบูชา	9
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	11



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 29 ปีที่ 10 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2562 ทางกองการบริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ “กิจกรรม 5ส กองการบริหารงานบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562” กิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์มหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมการแข่งขันกีฬาบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมวันคล้ายวันสวรรคตสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และโครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสารกองการบริหารงานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ “กิจกรรม 5ส กองการบริหารงานบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562” กิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์มหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมการแข่งขันกีฬาบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมวันคล้ายวันสวรรคตสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และโครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา โดยกองการบริหารงานบุคคลได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการ “กิจกรรม 5ส กองการบริหรงานบุคคล” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 30 - 31 มีนาคม 2562



หลักการและเหตุผล

กองการบริหรงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี เป็นหน่วยงานที่ให้บริการด้านการบริหรงานบุคคลขององค์กร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรม 5ส จึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรม 5ส มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 และเพื่อให้กิจกรรมนี้ ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งให้บุคลากรร่วมแรงร่วมใจกันดำเนินกิจกรรมมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่และมีจิตสำนึกในการปฏิบัติงาน ให้เป็นระบบและมีระเบียบ จึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรม 5ส ขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพบุคลากร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อมของหน่วยงานในสังกัดกองการบริหรงานบุคคล ซึ่งประกอบด้วย งานพัฒนาบุคลากร และ งานบริหรงานบุคคล

ในการนี้ กองการบริหรงานบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมดังกล่าว จึงได้ดำเนินการจัดโครงการ กิจกรรม 5ส ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ขึ้น โดยมีการตรวจ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินกิจกรรม 5ส ทั้งนี้ ให้ใช้ หลักเกณฑ์ของกิจกรรม 5ส จำนวน 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการสะสาง
2. ด้านความสะอาด
3. ด้านความสอาด
4. ด้านสุขลักษณะ
5. ด้านการสร้างนิสัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัย และให้ความสำคัญต่อการพัฒนา หน่วยงานอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อส่งเสริมให้นำกิจกรรม 5ส มาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพบุคลากร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อมโดยรวมของกองการบริหรงานบุคคลให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วม และทำงานเป็นทีมในการพัฒนาหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง
4. เพื่อเสริมสร้างให้กิจกรรม 5ส เป็นกลไกหนึ่งในการดำเนินการประกันคุณภาพการปฏิบัติงานของ กองการบริหรงานบุคคลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เป้าหมายของโครงการ

1. เป้าหมายการดำเนินงาน

บุคลากรกองการบริหารงานบุคคล

จำนวน 33 คน

2. กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

จัดให้มีการตรวจ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินกิจกรรม 5ส ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรม 5ส มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยในการปฏิบัติการและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง

2. บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วมและทำงานเป็นทีมในการพัฒนาหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง

3. กองการบริหารงานบุคคลได้นำกิจกรรม 5ส ไปใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพบุคลากรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติการ และปรับปรุงสภาพแวดล้อมโดยรวมให้น่าอยู่ สะอาด เรียบร้อย และปลอดภัยในการปฏิบัติงาน

4. กองการบริหารงานบุคคลนำกิจกรรม 5ส มาใช้เป็นกลไกหนึ่งการดำเนินการประกันคุณภาพ การปฏิบัติงานของหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



กิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประจำปี พ.ศ. 2562
ในวันที่ 18 เมษายน 2562



กิจกรรมการแข่งขันกีฬาบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยนครสวรรค์
ประจำปี พ.ศ. 2562
ระหว่างวันที่ 22-26 เมษายน 2562



กิจกรรมวันคล้ายวันสวรรคตสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
ประจำปี พ.ศ. 2562
ในวันที่ 25 เมษายน 2562

25 เมษายน 2562
วันคล้ายวันสวรรคต
สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ขอเชิญร่วมพิธีวางพวงมาลา
เวลา 06.30 เป็นต้นไป
ณ พระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
มหาวิทยาลัยนเรศวร

กำหนดการ
เวลา 06.30 น. ผู้เข้าร่วมพิธีพร้อมกัน ณ บริเวณพระบรมราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
- หน่วยงานต่าง ๆ ราชพวงมาลา
เวลา 07.10 น. ผู้ร่วมพิธี เจ้าอาวาสวัดสวนป่าฯ ด้านหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
ประกอบพิธี เสด็จทางมาถึงบริเวณพิธี
- ประธานวางพวงมาลา
- ประธานในพิธี จุดธูปเทียนเครื่องทองน้อย
- ประธานในพิธี กล่าวถวายราชสดุดีสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
- ราชบัณฑิตยสถานถวายราชสดุดี
- ประธานในพิธีและผู้เข้าร่วมพิธีทั้งหมด ถวายพรนาคาพรต พิธีมอบ

SPRIMORE
NARASUAN UNIVERSITY



โครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ประจำปี พ.ศ. 2562

ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2562



วันมาฆบูชา



ความหมาย

วันมาฆบูชา หมายถึง การบูชา ในวันเพ็ญเดือน 3 เนื่องในโอกาสคล้าย วันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์

ความสำคัญวันมาฆบูชา

วันมาฆบูชา เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 มีเหตุการณ์อัศจรรย์ที่ พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวน 1,250 รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีได้นัดหมายกันพระสงฆ์ ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์ ผู้ได้อิณ္ญา 6 และเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบท โดยตรงจากพระพุทธเจ้า ในวันนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ในที่ประชุมสงฆ์ เหล่านั้น ซึ่งเป็นทั้งหลักการอุดมการณ์และวิธีการปฏิบัติที่ นำไปใช้ได้ทุกสังคม มีเนื้อหา โดยสรุปคือให้ละความชั่วทุกชนิด ทำความดี ให้ถึงพร้อมและทำจิตใจให้ผ่องใส

ประวัติความเป็นมาวันมาฆบูชา

ส่วนที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ 9 เดือนขณะนั้นเมื่อเสร็จพุทธกิจแสดงธรรมที่ถ้ำสุกขาตาแล้ว เสด็จมาประทับที่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ ประเทศอินเดียในปัจจุบัน วันนั้นตรงกับวันเพ็ญ เดือนมาฆะหรือเดือน 3 ในเวลาบ่ายพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้า มาประชุม พร้อมกัน ณ ที่ประทับของพระพุทธเจ้า นับเป็นเหตุอัศจรรย์ ที่มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ เรียกว่า **วันจาตุรงคสันนิบาต**

คำว่า "จาตุรงคสันนิบาต" แยกศัพท์ได้ดังนี้ คือ

"จาตุร" แปลว่า 4

"องค์" แปลว่า ส่วน

"สันนิบาต" แปลว่า ประชุม

ฉะนั้นจาตุรงคสันนิบาตจึงหมายความว่า "การประชุมด้วยองค์ 4" กล่าวคือมีเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นพร้อมกันในวันนี้ คือ

1. เป็นวันที่ พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จำนวน 1,250 รูป มาประชุมพร้อมกันที่เวฬุวันวิหารในกรุงราชคฤห์ โดยมีได้นัดหมาย
2. พระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ล้วนเป็น "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" คือเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น
3. พระภิกษุสงฆ์ทุกองค์ที่ได้มาประชุมในครั้งนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ได้บรรลุพระอรหันต์แล้วทุก ๆ องค์
4. เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวงกำลังเสวยมาฆฤกษ์

ประวัติวันมาฆบูชา

มูลเหตุ

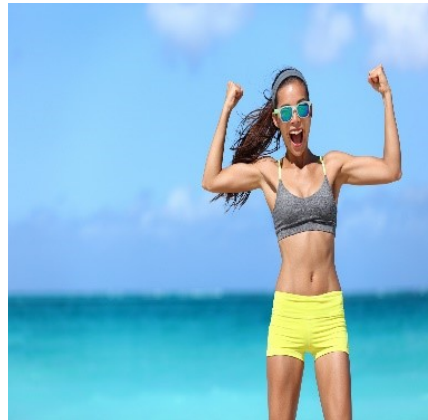
หลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 และได้ทรงประกาศพระศาสนาและส่งพระอรหันตสาวกออกไปจาริกเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ล่วงแล้วได้ 9 เดือน ในวันที่ใกล้พระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3) พระอรหันต์ทั้งหลายเหล่านั้นต่างได้ระลึกว่า วันนี้เป็นวันสำคัญของศาสนาพราหมณ์ อันเป็นศาสนาของตนอยู่เดิม ก่อนที่จะหันมานับถือพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า และในลัทธิศาสนาเดิมนั้นเมื่อถึงวันเพ็ญเดือนมาฆะเหล่าผู้ศรัทธาพราหมณ์ลัทธินิยมนับถือกันว่าวันนี้เป็นวันศิวาราตรี โดยจะทำการบูชาพระศิวะด้วยการลอยบาปหรือล้างบาปด้วยน้ำ แต่มาบัดนี้ตนได้เลิกลัทธิเดิมนับถือพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงควรเดินทางไปเข้าเฝ้าบูชาฟังพระสัทธรรมจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เหล่านั้นซึ่งเคยปฏิบัติศิวาราตรีอยู่เดิม จึงพร้อมใจกันไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า โดยมีได้นัดหมาย



ที่มา : <https://sites.google.com/site/bmswifi/prawati-khwam-pen-ma>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

5 เคล็ด(ไม่)ลับ สร้างสุขภาพดี สดใสทุก ๆ วัน



ถ้าคุณสามารถขอพรได้ 3 ข้อ เชื่อได้เลยว่าหนึ่งในพรนั้นจะต้องมีเรื่องสุขภาพอยู่แน่นอน เพราะการมี “สุขภาพดี” คือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่วิธีที่ง่ายกว่าการขอพรนั้น คือต้องรู้จักสร้างสุขภาพดีให้กับตนเอง จะมีอะไรบ้าง มาดูกันเลย!

1. พักผ่อนให้เพียงพอ

ฝึกการนอนเร็ว-ตื่นเช้า ให้อยู่ในระยะเวลา 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ

2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

รู้จักเลือกรับประทานของดีมีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน เพื่อให้สารอาหารช่วยซ่อมแซมและเสริมบำรุงร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

3. ดื่มน้ำให้มาก

น้ำ คือส่วนประกอบที่สำคัญในร่างกาย ทั้งระบบเลือดและน้ำย่อย เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ

ซึ่งผู้หญิงควรดื่ม 8-9 แก้วต่อวัน และผู้ชายควรดื่ม 12-13 แก้วต่อวัน

4. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายสดใสแข็งแรง พร้อมสร้างภูมิคุ้มกันให้ดียิ่งขึ้น

5. รักษาความสะอาด

อย่าลืมนดูแลสุขภาพสะอาดทั้งตัวคุณ สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงเสื้อผ้าของคุณให้ปราศจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคไม่ให้เข้าใกล้ตัวคุณนะค่ะ

มีใครปฏิบัติได้ครบทั้งหมดนี้หรือเปล่า? สำหรับใครที่อยากมีสุขภาพดีต้องหมั่นดูแลด้วย 5 วิธีนี้กันนะค่ะ

รับรองว่าคุณจะดูสวยสดใสขึ้น แลมีสุขภาพดีและแข็งแรงยิ่งขึ้นเป็นไปตามตามลำดับอย่างแน่นอน

ที่มา : <https://www.omo thailand.com/tips/tip/5>