

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

| | |
|--|----|
| สารน์จากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล | 2 |
| โครงการบรรชชพิเศษ “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” | 3 |
| กิจกรรมครบรอบ 29 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร | 5 |
| กิจกรรมถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง “วันแม่แห่งชาติ” | 6 |
| โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตนจรรยาบรรณของบุคลากรมณ. ประจำปีปม. พ.ศ. 2562 | 7 |
| โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ “การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” | 9 |
| กิจกรรมมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีปม. พ.ศ. 2562 | 11 |
| วันสิ่งแวดล้อมโลก | 12 |
| เคตต์ ไม่ลับกับ กบค. | 13 |



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 30 ปีที่ 10 ประจำเดือน มิถุนายน 2562 ถึงเดือน กันยายน 2562 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการบรรยายพิเศษ “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” กิจกรรมครบรอบ 29 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง “วันแม่แห่งชาติ” โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ “การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” กิจกรรมมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสารกองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล

สวัสดีบุคลากรขามหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการบรรยายพิเศษ “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” กิจกรรมครบรอบ 29 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร กิจกรรมถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง “วันแม่แห่งชาติ” โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ “การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ” กิจกรรมมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 โดยกองการบริหางานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการบรรยายพิเศษ “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย”

ในวันที่ 12 กรกฎาคม 2562

ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301

อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

หน่วยราชการในพระองค์ 904 ได้จัดให้มีการฝึกอบรมโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ หลักสูตรจิตอาสา 904 “หลักสูตรหลักประจำ” รุ่นที่ 2/2561 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเป็นแกนหลักของจิตอาสาในหน่วยงานของตน และเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานจิตอาสาร่วมกับประชาชนในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไปขยายผลต่อไป

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ขอความร่วมมือ สถาบันอุดมศึกษาสนับสนุนการจัดกิจกรรมการบรรยาย ขยายผล ตามโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ โดยจัดให้มีการอบรมบุคลากรในสังกัดเป็นลำดับแรกในหัวข้อ “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” ซึ่งกำหนดจัดในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - กรกฎาคม 2562

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีต่อประชาชนชาวไทย และเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการบรรยาย ขยายผล ตามโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ หลักสูตรจิตอาสา 904 “หลักสูตรหลักประจำ” รุ่นที่ 2/2561 ซึ่งได้รับเกียรติจากวิทยากรจิตอาสา 904 “หลักสูตรหลักประจำ” รุ่นที่ 2/2561 รุ่น “เป็นเบา เป็นแม่พิมพ์” มาบรรยายให้ความรู้ ดังนั้นเพื่อเป็นการขยายผลการฝึกอบรมโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้รับทราบอย่างเข้าใจ แสดงถึงความจงรักภักดี เกิดความตระหนักรู้ และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ จึงได้มอบหมายให้กองการบริหารงานบุคคลรับผิดชอบดำเนินการจัดโครงการบรรยายพิเศษ เรื่อง “สถาบันพระมหากษัตริย์กับประเทศไทย” ขึ้น พร้อมประเมินผลและรายงานมหาวิทยาลัยทราบต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการบรรยาย ขยายผล ตามโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ หลักสูตรจิตอาสา 904 “หลักสูตรหลักประจำ” รุ่นที่ 2/2561 รุ่น “เป็นเบา เป็นแม่พิมพ์”
2. เพื่อให้ผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดมหาวิทยาลัยนเรศวร แสดงถึงความจงรักภักดี เกิดความตระหนักรู้ และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ และบูรพมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ที่ทรงมีต่อประชาชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้

เป้าหมายของโครงการ

เป้าหมายการดำเนินงาน

- ผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดมหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 400 คน
- ผู้บริหารและบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการทุกคน มีความจงรักภักดี ตระหนักรู้ และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ และบูรพมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ที่ทรงมีต่อประชาชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้บริหารมหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 8 คน
 - วิทยากร จำนวน 12 คน
 - บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน จำนวน 392 คน
 - บุคลากรปฏิบัติงาน จำนวน 10 คน
- รวมผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 422 คน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มหาวิทยาลัยนเรศวรสนับสนุนการจัดกิจกรรมการบรรยาย ขยายผล ตามโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ หลักสูตรจิตอาสา 904 “หลักสูตรหลักประจำ” รุ่นที่ 2/2561 รุ่น “เป็นเบา เป็นแม่พิมพ์”
2. ผู้บริหารและบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร มีความจงรักภักดี ตระหนักรู้ และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสถาบันพระมหากษัตริย์ และบูรพมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ที่ทรงมีต่อประชาชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้



กิจกรรมครบรอบ 29 ปี
แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร
ในวันที่ 29 กรกฎาคม 2562



กิจกรรมถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง
“วันแม่แห่งชาติ”
ในวันที่ 9 สิงหาคม 2562



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ
 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562
 ในวันที่ 23 สิงหาคม 2562
 ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301 อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยในปัจจุบัน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติงาน ในหน่วยงานภาครัฐให้เป็นอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ตรวจสอบได้ เพื่อป้องกันการทุจริตในภาครัฐ และมหาวิทยาลัยนเรศวรมีการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงาน รวมถึงมีนโยบายให้บุคลากรทุกคนพึงยึดถือและปฏิบัติงานด้วยหลักคุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส ให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดไว้ว่า มุ่งพัฒนาคุณภาพมหาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็น สถาบันอุดมศึกษา 4.0 อย่าง มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนบนฐานของหลักธรรมาภิบาล และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ในการนี้ กองการบริหารงานบุคคล จึงได้จัดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ขึ้น เพื่อให้บุคลากรพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ ในการทำความดี และมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือผลประโยชน์ใด วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีศีลธรรมอันดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือ ผลประโยชน์อื่นใด
4. เพื่อประกอบการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ

เป้าหมายของโครงการ

เป้าหมายการดำเนินงาน

บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 450 คน

กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

รับฟังการบรรยายจาก โดย นางรมณี กลั่นบิดา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ

เขต 6 (ป.ป.ท.)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์
2. ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีศีลธรรมอันดี มีความรับผิดชอบต่อนตนเอง
3. ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือผลประโยชน์อื่นใด
4. ผ่านการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ



โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ
“การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
ในวันที่ 23 สิงหาคม 2562
ณ ห้องเรียน HU 1103 อาคาร 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในด้านสิทธิประโยชน์ที่ข้าราชการควรรู้เกี่ยวกับบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และการส่งเสริมและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ การเตรียมความพร้อมหลังการเกษียณอายุราชการ ผู้เกษียณต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและรองรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของข้าราชการให้สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้ รวมถึงการรับรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับจากการเกษียณอายุราชการ การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การปรับสภาพจิตใจ อารมณ์ การปรับตัวและการวางแผนการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ อยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงเห็นควรให้จัดโครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณขึ้น เพื่อให้บุคลากรที่สนใจนำความรู้ ข้อคิด ข้อปฏิบัติที่ได้จากโครงการนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุราชการต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ แนวทางปฏิบัติตน ภายหลังเกษียณอายุ ให้สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในด้านสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับจากการเกษียณอายุราชการ
3. เพื่อให้เข้าร่วมโครงการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพจากผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

โครงการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ
“การส่งเสริมสุขภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อวัยเกษียณ”
ในวันที่ 23 สิงหาคม 2562
ณ ห้องเรียน HU 1103 อาคาร 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



วันสิ่งแวดล้อมโลก



ในวันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปีนั้น เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งเป็นวันที่เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อสภาพแวดล้อมของเราที่ย่ำแย่ลงทุกวัน สังเกตได้จากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทั้งหิมะขั้วโลกเหนือละลาย น้ำท่วม แผ่นดินไหว หรืออากาศร้อนขึ้น ซึ่งผลเหล่านี้ล้วนมาจากการที่มนุษย์เป็นคนทำลายธรรมชาติ ทำลายสิ่งแวดล้อมดี ๆ นั่นเอง ทำให้หน่วยงานของโลกจัดตั้งวันสิ่งแวดล้อมโลกขึ้น

สำหรับจุดเริ่มต้นของวันสิ่งแวดล้อมโลก หรือ World Environment Day นั้น จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดความตื่นตัวในด้านวิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมขึ้นทั่วโลก จึงมีมติให้จัดประชุมใหญ่ที่กรุงสตอกโฮล์ม ระหว่างวันที่ 5-16 มิถุนายน พ.ศ. 2515 ที่มีรัฐบาลของสวีเดนเป็นเจ้าภาพ โดยเรียกการประชุมนี้ว่า "การประชุมสหประชาชาติเรื่องสิ่งแวดล้อมของมนุษย์" หรือ "UN Conference on the Human Environment" ซึ่งมีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 1,200 คน จาก 113 ประเทศ รวมถึงมีผู้สังเกตการณ์อีกกว่า 1,500 คน จากหน่วยงานของรัฐ องค์กรสหประชาชาติ และสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ

ทั้งนี้ เพื่อร่วมกันหาหนทางแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ประเทศต่าง ๆ กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งผลจากการประชุมครั้งนั้นได้มีข้อตกลงร่วมกันหลายอย่าง เช่น การจัดตั้งโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP : United Nations Environment Programme) ที่มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่กรุงไนโรบี ประเทศเคนยา และรัฐบาลประเทศต่าง ๆ ก็ได้รับข้อตกลงจากการประชุมคราวนั้นไปจัดตั้งหน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อมขึ้นในประเทศของตน ดังนั้น เพื่อเป็นการระลึกถึงจุดเริ่มต้นของการร่วมมือจากหลากหลายชาติในด้านสิ่งแวดล้อม องค์กรสหประชาชาติจึงได้ประกาศให้วันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก

ที่มา : <https://hilight.kapook.com/view/24504>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

6 เคล็ดลับ สุขภาพดี



ทำนั้งทำงานที่ดี

นั่งหลังตรง เก้าอี้ไม่ลอย
นั่งพิมพ์งานไม่ยกไหล่



กินอาหารมีประโยชน์

เลือกประโยชน์มากกว่าความอร่อย
กินอาหารให้ตรงเวลา



หลับอย่างมีคุณภาพ

ไม่กินอาหาร / ไม่ออกกำลังกาย
ก่อนนอน



พักผ่อนบ้าง

พักเบรกทุก 1 - 2 ชม.
พักสายตาททุก 20 นาที



ออกกำลังกาย

อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์
วอร์มร่างกายก่อน 5 - 10 นาที



สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

ปลูกต้นไม้เล็กๆ ไว้ที่ทำงาน
พักมองธรรมชาติทำให้สดชื่น

Wealth Me Up | ใช้แรงทำเงิน

ที่มา : <https://wealthmeup.com>