



สวส สำนักงานอธิการบดี

OFFICE OF THE PRESIDENT



คำนิยามหลัก : สร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาท้องถิ่น ด้วยจิตบริการ เน้นคุณภาพมาตรฐาน ทำงานแบบมีส่วนร่วม บนฐานคุณธรรม

ปีที่ 8 ฉบับที่ 8

พฤษภาคม พ.ศ. 2559

หน้า 2

บก.

บก.ทักษิณ
สนอ.

หน้า 3



ข่าวประชาสัมพันธ์
ทบทวนแผนกลยุทธ์ 2559

หน้า 4



กิจกรรม สนอ.
เดือน เมษายน 2559

หน้า 5



เวที KM.
การขอลาพักผ่อนฯ
ตามดูคน สนอ.

หน้า 6



สารพันเรื่องน่ารู้
AEC

หน้า 7



ธรรมะสร้างสรรค์
วันวิสาขบูชา



วันจักรมงคล

5 พฤษภาคม 2559



สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่ สำนักงานอธิการบดี ซึ่งได้เข้าสู่ปีที่ 8 ฉบับที่ 8 แล้ว สำหรับฉบับประจำเดือนพฤษภาคมนี้ เราจะได้คัดสรรข่าวต่างๆ ที่มีสาระสำคัญ โดยเฉพาะคอลัมน์ธรรมะสร้างสรรค์ในเรื่องของวันวิสาขบูชา ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 และคอลัมน์สารพันเรื่องน่ารู้ ที่จะแนะนำ 10 ข้อดี-ข้อเสียของแสงแดดในฤดูร้อนนี้ ในโอกาสสำคัญนี้ ซึ่งเดือนพฤษภาคมนี้ มีวันสำคัญ และวันหยุดติดต่อกันมากมาย จึงขอให้ผู้อ่านทุกท่านขับรถ เดินทาง และดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยสติ ไม่ประมาทนะคะ

และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล ผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามสารสนอ. ของเรามาโดยตลอด คณะผู้จัดทำสารสนอ. สัญญาว่าจะนำข่าวสารในงานและสาระดีๆ มาฝากอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกันกับสารสำนักงานอธิการบดีฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ

สำนักงานอธิการบดี

ปรัชญา

มุ่งบริการ พัฒนางานให้มีคุณภาพ

วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร งานบริการ งานกิจกรรมนักศึกษา และการจัดทำสู่แผนปฏิบัติการในการบริหารจัดการที่ดี ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

พันธกิจ

1. พัฒนาศักยภาพของบุคลากรและนักศึกษา
2. สร้างเครือข่ายด้านงานบริการและด้านงานกิจการนักศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
3. การให้บริการและสวัสดิการแก่บุคลากรและนักศึกษา
4. ส่งเสริมและพัฒนาระบบบริหารเพื่อตอบสนองนโยบายการดำเนินงานและพันธกิจของมหาวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ

นางชมภักดิ์ จารุฑิฆัมพร

นางสาวเกศกนก ไทยแท้

นายอริวัฒน์ ศรีพุท

นางสาวอุทุมพร สอนบุญเกิด

นางสาวภัทรวดี ไกรจันทร์

นางสาววรรณภา รอดจันทร์

ช่างภาพ

นายอริวัฒน์ ศรีพุท

งานประชาสัมพันธ์

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

เจ้าของ

สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ที่ปรึกษา

ผศ.รัตนา รักการ

นายภาณุพงษ์ สืบศิริ

นางเพ็ญภา ศรีทับทิม

หัวหน้างานทุกงานภายในกองกลาง

บรรณาธิการ

นางมะลิวัลย์ รอดกำเหนิด



มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กำหนดจัดการประชุมปฏิบัติการ
ทบทวนแผนกลยุทธ์ ประจำปี 2559
 เพื่อถ่ายทอดสู่แผนปฏิบัติการประจำปี 2560
 และ (ร่าง) กรอบยุทธศาสตร์พัฒนามหาวิทยาลัย 2561-2565

ภายใน ระหว่างวันที่ 23-25 พ.ค. 59
 ณ อาคารที่ปึงกรัศมีโชติ

ภายนอก วันที่ 30-31 พ.ค., 1 มิ.ย. 59
 ณ เกาะช้าง จ.ตราด

Pr
 ข่าวประชาสัมพันธ์

สำนักงานอธิการบดี มร.กพ.
 รวมต่อต้านการทุจริตทุกระดับ



ทุจริตคิดโกงชาติ จะพินาศทั้งราษฎร์รัฐ

...



พ.บ. เห็นเจ้าหน้าที่รัฐทุจริต หรือร่ำรวยผิดปกติ
 แจ้งสำนักงาน ป.ช.ช. 1205



ที่ทำการไปรษณีย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
 ปณอ.115

KPRU

วันเวลาทำการ	เวลาเปิด-ปิด ให้บริการไปรษณีย์	
	เปิดทำการ	ปิดทำการ
จันทร์ - ศุกร์	08.30 - 15.00 น.	12.00 - 13.00 น.
เสาร์	08.30 - 11.00 น.	อาทิตย์ / วันหยุดนักขัตฤกษ์



ขับขี่ปลอดภัย

สวมหมวกนิรภัย

เข้ามหาวิทยาลัยทุกครั้ง



จับ ปรับ จริง

ด้วยความปรารถนาดีจาก
 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรและ
 สถานีตำรวจจราจรหัดกำแพงเพชร



เปิดเทอม...



ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559
 รหัสหมู่เรียน 57,58,59

ในวันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน 2559

[04-04-2559] คณะศึกษาดูงานจากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง



[01-04-2559] กิจกรรม KPRU Cleaning Day คืนความสะอาดสู่ราชภัฏ



แล้วพบกับกิจกรรมและประมวลภาพกิจกรรมในฉบับต่อไปนะคะ



การลาพักผ่อนของบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ

KM ฉบับนี้มีคำถามจากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ ที่ยังไม่ทราบแนวปฏิบัติในเรื่องนี้
แนวปฏิบัติเกี่ยวกับขั้นตอนการลาพักผ่อนของบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ ว่ามีแนวปฏิบัติอย่างไร
ตอบ ขอแจ้งแนวปฏิบัติขั้นตอนการลาพักผ่อนบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ

(เฉลี่ยทั้งปีงบประมาณ) ดังนี้

- 1.เข้าระบบบริหารงานบุคคล e- Personal โดยเข้าได้ที่ <http://www.kpru.ac.th> และเลือกหัวข้อลาพักผ่อน (ระยะเวลาที่ลาขึ้นอยู่กับดุลพินิจของหัวหน้าหน่วยงานและกรุณาลาพักผ่อนอย่างน้อยก่อนถึงวันลาพักผ่อน 3 วัน / สามารถเช็ควันลาพักผ่อนคงเหลือได้โดยกดปุ่มเช็ควันลาพักผ่อน)
- 2.แนบเอกสารการมอบหมายงาน โดยผู้มอบ ผู้รับมอบรับทราบ และหัวหน้าหน่วยงานเซ็นรับรองการมอบหมายงานมาให้เรียบร้อย และแนบไฟล์มาในการลาพักผ่อนดังกล่าว
- 3.หัวหน้า และผู้บริหารหน่วยงาน คลิ๊กอนุมัติ การลาพักผ่อนของท่าน
- 4.งานการเจ้าหน้าที่ฯ รับเรื่องการลาพักผ่อน ดำเนินงานตรวจสอบข้อมูล และนำเสนอการพักผ่อนต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัยฯ
- 5.งานการเจ้าหน้าที่ฯ แจ้งผลการอนุมัติการลาพักผ่อนแก่ท่านทราบ เป็นการเสร็จสิ้นกระบวนการ



ตามคุณ รณอ.

By more People, Office of the President

ประชุม/อบรม/สัมมนา

สำนักงานอธิการบดี ได้เข้าร่วมการทบทวนแผนกลยุทธ์ประจำปี 2559 เพื่อถ่ายทอดสู่แผนปฏิบัติการ ประจำปี 2560 ในวันที่ 23-25 พฤษภาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และ ในวันที่ 30-31 พฤษภาคม และ 1 มิ.ย. 2559 ณ เกาะช้าง จ.ตราด

กองกลาง

นางสาวมุกดา สุวรรณธนิภา ได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิและคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ในวันที่ 17-18 พฤษภาคม 2559 ณ โรงแรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

มาตรการ ประหยัดพลังงาน และค่าสาธารณูปโภค

มาตรการประหยัดพลังงานและค่าสาธารณูปโภค ภายในมหาวิทยาลัยฯ ฉบับนี้ ขอเสนอมาตรการการใช้อาคาร โดยมีมาตรการดังต่อไปนี้ อาคารทุกอาคารใน มร.ภพ ใช้อาคารได้ตั้งแต่ 08.00 น. – ไม่เกิน 18.00 น. เว้นอาคารต่อไปนี้

1. ศูนย์ส่งเสริมฯ ใช้ในเวลา 08.00- ไม่เกิน 20.00 น. (วันจันทร์-เสาร์) 08.00- ไม่เกิน 16.00 น. (วันอาทิตย์)
2. อาคารกีฬาในร่ม ใช้ในเวลา 08.00 – ไม่เกิน 20.00 น.
3. สนามกีฬากลางแจ้งทุกสนาม ปิดไฟฟ้าในเวลา 20.00 น.
4. อาคารหอพักนักศึกษา เปิดไฟฟ้าได้ไม่เกิน 23.00 น.

หากมีความจำเป็นใช้นอกเวลาที่อนุญาตให้บันทึกขออนุญาตมหาวิทยาลัยฯ

10 ข้อดีของแสงแดด

1. ป้องกันโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกอ่อน เพราะช่วยสร้างวิตามินดีที่ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส ทำให้กระดูกแข็งแรง
2. ป้องกันโรคทางเดินหายใจ โรคหอบหืด และทำให้ระบบหายใจทำงานดีขึ้น ทั้งจากวิตามินดีและความอบอุ่นของแสงแดด
3. ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรง
4. ช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งลำไส้ และมะเร็งปากมดลูก
5. ช่วยในการทำงานของระบบประสาท ทำให้สมองประมวลผลได้เร็วฉับไว
6. ทำให้จิตใจเบิกบาน ป้องกันโรคซึมเศร้า หากกำลังจิตตกก็ลองไปอาบแดดอ่อนๆ ดูสักพัก รับรองว่าช่วยได้ครับ
7. ป้องกันโรคอ้วน และช่วยในการลดน้ำหนัก
8. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ผิวจึงมีสุขภาพดี มีเลือดฝาด และผิวหนังแข็งแรงขึ้น รวมทั้งช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้ เช่น โรคสะเก็ดเงิน
9. ป้องกันโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือปวดกล้ามเนื้อ Myopathy เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือปวดกล้ามเนื้อ
10. กระตุ้นเอนโดรฟินที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า เหมาะกับกีฬากลางแจ้ง

10 ข้อเสียของแสงแดด

1. รังสียูวีในแสงแดดทำให้ผิวหมองคล้ำ เป็นจุดด่างดำ สีผิวไม่เนียนเรียบ
2. รังสียูวีและ Visible Light ทำให้เกิดการสร้างเมลานินที่ผิดปกติ เป็นสาเหตุของฝ้าและกระ
3. แสงแดดเป็นอนุมูลอิสระ ซึ่งทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอยก่อนวัย
4. ทำให้ผิวแห้งเหี่ยว เพราะคอลลาเจนที่ทำให้ผิวเต่งตึงถูกทำลายโดยรังสียูวี
5. การโดนแดดแรงๆ หรือเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดผิวไหม้ จนเกิดผิวหนังอักเสบได้
6. แสงแดดเป็นอันตรายต่อกระจกตาและเลนส์แก้วตา ทำให้เป็นต้อ จึงไม่ควรมองดวงอาทิตย์โดยตรง หรือหลีกเลี่ยงการใช้สายตาในแดดจัดๆ โดยไม่สวมแว่นกันแดด
7. สิวบางชนิดอาจกำเริบเมื่อโดนแสงแดด
8. แสงแดดและความร้อนทำให้ร่างกายขาดน้ำ อาจทำให้เป็นลมแดด หรือตะคริวแดด
9. หากโดนแดดเป็นประจำ อาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้
10. แสงแดดจะกระตุ้นอาการผื่นคันให้กำเริบในคนที่ป่วยโรค SLE

10 ข้อดีและข้อเสียของแสงแดด



ที่มา :: <http://www.menshealth.com/>



I'm allergic. (ฉันมีอาการแพ้)

แพทริก : ขอโทษ,ฉันไม่สบาย. ฉันเข้านอนเร็ว.

Beth : What's wrong?

เบธ : มีอะไรผิดปกติ?

Patrick : I had a cough and my eyes were really dry.

แพทริก : ฉันมีอาการไอและตาของฉันแห้งมาก.

Beth : Are you better now?

เบธ : คุณรู้สึกดีขึ้นหรือยังตอนนี้?

Patrick : Yes, I'm feeling a lot better. Much better than yesterday.

แพทริก : ใช่,ฉันรู้สึกดีขึ้นมาก. ดีขึ้นกว่าเมื่อวานนี้เยอะเลย.

Beth : Do you have allergies?

เบธ : คุณ มีอาการแพ้หรือป่าว?

Patrick : Yes. Last time I went to the doctor, he did some tests and told me I have allergies. It gets worse in the spring.

แพทริก : ใช่. ครั้งสุดท้ายที่ฉันไปพบคุณหมอ, เขาทำการทดสอบบางอย่างและบอกกับฉันว่า ฉันมีอาการแพ้. มันแย่ลงในช่วงฤดูใบไม้ผลิ.

Beth : Are you going to work today?

เบธ : คุณ จะไป ทำงาน ใหม่วันนี้?

Patrick : No. I think I'll just stay home and watch TV. I can work from home today.

แพทริก : ไม่. ฉันคิดว่า ฉันจะ พักอยู่บ้านและดูทีวี. ฉันสามารถ ทำงาน ที่บ้านได้ วันนี้.

Beth : Good. Get some rest and I'll bring over some food later.

เบธ : ดี. พักผ่อนเยอะๆและ ฉันจะเอาอาหารมาให้ทีหลัง.

Patrick : Thanks.

แพทริก : ขอบคุณ.



:: วันวิสาขบูชา ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ::

วันวิสาขบูชา เป็นวันที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ซึ่งเกิดขึ้นในวันและเดือนเดียวกัน คือ ในวันเพ็ญ(ขึ้น 15 ค่ำ) เดือนหก หรือเดือนเวสาขะ พระจันทร์เสวยวิสาขฤกษ์ เหตุการณ์ดังกล่าวนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว ในห้วงระยะเวลาที่ต่างกันคือ

ครั้งแรก เมื่อพระพุทธเจ้าประสูติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ โอรสพระเจ้าสุทโธทนะ และ พระนาง สิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ โดยประสูติที่ป่าลุมพินีวัน ณ เขตแดนรอยต่อระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์ของฝ่ายพระราชบิดา กับกรุงเทวทหะของฝ่ายพระราชมารดา

ครั้งที่สอง เกิดเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ ออกทรงผนวชได้ 6 ปี พระชนมายุ 35 พรรษา ได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นอรหันตพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ประเทศมคธ ปัจจุบันคือที่ตั้งพุทธคยา

ครั้งที่สาม เกิดเมื่อพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อพระชนมายุ 80 พรรษา ณ เมืองกุสินาราย

เหตุการณ์สำคัญทั้งสามประการนี้ เกิดขึ้นในวันและเดือนเดียวกัน ทางจันทรคติ ซึ่งนับวันขึ้นแรม ตามวิธีการโคจรของดวงจันทร์ เป็นหลักในการกำหนดวัน เดือน และปีซึ่งยังคงใช้กันมาอยู่จนถึงทุกวันนี้ ควบคู่กันไปกับการกำหนดวัน เดือน และปีทางสุริยคติ ซึ่งเป็นไปตามวิธีการโคจรของดวงอาทิตย์ นับเป็นเรื่องอัศจรรย์ ซึ่งยังไม่เคยมีการประจวบกันเช่นนี้แก่ผู้หนึ่งผู้ใด และเหตุการณ์หนึ่งเหตุการณ์ใดมาก่อนจนทราบเท่าปัจจุบัน แต่ความอัศจรรย์ดังกล่าว ก็ยังไม่เทียบเท่ากับการอุบัติของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมาในโลก และได้ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาเพื่ออนุเคราะห์โลกให้เกิดประโยชน์สุขแก่มนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งมวล

วันวิสาขบูชาจึงนับว่าเป็นวันสำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นวันที่ก่อให้เกิดพระพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ พระธรรมและนำมาสั่งสอนแก่สรรพสัตว์



และพระสงฆ์สาวกผู้สืบพระศาสนาต่อมาจนถึงปัจจุบัน

ในวันนี้พุทธศาสนิกชนต่างพากันน้อมระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยการไปชุมนุมตามพระอารามต่าง ๆ เพื่อกระทำการบูชาปูชนียวัตถุอันได้แก่ พระธาตุเจดีย์หรือพระพุทธปฏิมา ที่เป็นพระประธานในพระอุโบสถอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยเครื่องบูชาดอกไม้ ธูปเทียน เป็นต้น เริ่มด้วยการสวดสรเสริญคุณพระรัตนตรัย ด้วยบทสวดมนตร์ตามลำดับดังนี้คือ

บทสรรเสริญ พระพุทธรูป ด้วยบท " อิติปิ โสภกวา อรหังสัมมาสัมพุทธโ...พุทโธภกวาติ"

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ ด้วยบท " สวากขาโต ภควตาธัมโม...วิญญูหิติ"

บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ ด้วยบท " สุปฏิปันโน ภควโตสาวกสังโฆ...โลกัสสชาติ "

จากนั้นก็จะทำ ประทักษ์ฉัตร หรือที่เรียกว่า เวียนเทียน รอบพระธาตุเจดีย์ หรือพระพุทธปฏิมาในพระอุโบสถ ด้วยการเดินเวียนขวาสามรอบ รอบแรกจะสวดบทสรรเสริญพระพุทธคุณ รอบที่สองจะสวดบทสรรเสริญพระธรรมคุณ และรอบที่สามสวดบทสรรเสริญพระสังฆคุณ เมื่อครบ 3 รอบแล้วจึงนำดอกไม้ ธูป เทียน ไปบูชาพระธาตุเจดีย์ หรือพระพุทธรูปในพระอุโบสถ ณ ที่บูชาอันควรเป็นอันเสร็จพิธีเวียนเทียน

วันวิสาขบูชาจึงเป็นวันที่พุทธศาสนิกชน ได้บำเพ็ญประโยชน์ตน และสืบต่อพระพุทธศาสนา ให้ดำรงคงอยู่อย่างถูกต้องตรงทาง เพื่อประโยชน์สุขของตนและของผู้อื่นตลอดชั่วกาลนาน

ที่มา : <https://gift1977.wordpress.com>