



# ดาว สำนักงานอธิการบดี

OFFICE OF THE PRESIDENT



คำนิยมหลัก : สร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาท้องถิ่น ด้วยจิตบริการ เน้นคุณภาพมาตรฐาน ทำงานแบบมีส่วนร่วม บนฐานคุณธรรม

ปีที่ 8 ฉบับที่ 9  
มิถุนายน พ.ศ. 2559

หน้า 2

บก.

บก.ทักษาย  
สนอ.

หน้า 3



ข่าวประชาสัมพันธ์  
ตรวจสอบสุขภาพ ครั้งที่ 2

หน้า 4



กิจกรรม สนอ.  
เดือน พฤษภาคม 2559

หน้า 5



เวที KM.  
การขอใช้บริการ  
งานอาคารสถานที่

หน้า 6



สารพันเรื่องน่ารู้  
AEC

หน้า 7



ธรรมะสร้างสรรค์  
ถดถูกับพุทธศาสนา



## ขอเชิญเข้าร่วม...โครงการอบรมเรื่อง “คุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงาน”

ในวันพุธที่ 8 มิถุนายน 2559  
เวลา 08.00-16.00 น.  
ณ หอประชุมรัตนอาภา



# บท. กักกาย

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่ สารสำนักงานอธิการบดี ซึ่งได้เข้าสู่ปีที่ 8 ฉบับที่ 9 แล้ว สำหรับฉบับประจำเดือนมิถุนายนนี้ เราจึงได้คัดสรรข่าวต่างๆ ที่มีสาระสำคัญ โดยเฉพาะคอลัมน์ธรรมะสร้างสรรค์ ในเรื่องของฤดูฝนกับพระพุทธศาสนา และคอลัมน์สารพันเรื่องน่ารู้ ที่จะแนะนำวิถีดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝน เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมกับการเข้าสู่ฤดูฝน ในโอกาสสำคัญนี้ ซึ่งเดือนมิถุนายนนี้ เป็นเดือนแห่งดารเปลี่ยนแปลงฤดูกาลไปสู่ฤดูฝน จึงขอให้ผู้อ่านทุกท่านขับรถ เดินทาง และดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยสติ ไม่ประมาทนะคะ

และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล ผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามสารสนอ. ของเรามาโดยตลอด คณะผู้จัดทำสารสนอ. สัญญาว่าจะนำข่าวสารในงานและสาระดีๆ มาฝากอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกันกับสารสำนักงานอธิการบดีฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ

## สำนักงานอธิการบดี

### ปรัชญา

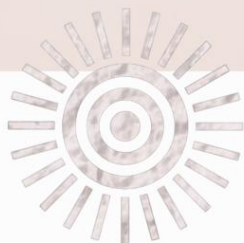
มุ่งบริการ พัฒนางานให้มีคุณภาพ

### วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร งานบริการ งานกิจกรรมนักศึกษา และการจัดทำสู่แผนปฏิบัติการ ในการบริหารจัดการที่ดี ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

### พันธกิจ

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



## กองบรรณาธิการ

นางชมภักดิ์ จารุทีฆัมพร

นางสาวเกศกนก ไทยแท้

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

นางสาวอุทุมพร สอนบุญเกิด

นางสาวภัทรวดี ไกรจันทร์

นางสาววรรณภา รอดจันทร์

### ช่างภาพ

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

งานประชาสัมพันธ์

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

## เจ้าของ

สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

### ที่ปรึกษา

ผศ.รัตนา รักการ

นายภาณุพงษ์ สืบศิริ

นางเพ็ญภา ศรีทับทิม

หัวหน้างานทุกงานภายในกองกลาง

### บรรณาธิการ

นางมะลิวัลย์ รอดกำเหนิด







# แจ้ง คณาจารย์ บุคลากร ที่ลงชื่อเข้าร่วม โครงการตรวจสุขภาพประจำปี 2559 ครั้งที่ 2

ในวันพฤหัสบดีที่ 9 มิถุนายน 2559  
ณ ศูนย์ป้องกันควบคุมโรคมะเร็งลำปาง  
จังหวัดลำปาง

ขึ้นรถเวลา 05.00 น. ณ อาคารเรียนรวมและอำนวยการ (อาคาร 14)  
ท่านใดมีความประสงค์ยกเลิกการตรวจกรุณาแจ้งภายในวันที่ 8 มิ.ย. 59  
ติดต่อ กองกลาง สนอ. โทร.1051 - 1052

สำนักงานอธิการบดี มร.ภพ.  
รวมต่อต้นการทุจริตทุกรูปแบบ



## 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



ขับขีปปลอดภัย

สวมหมวกนิรภัย

เข้ามหาวิทยาลัยทุกครั้ง



จับ ปรับ จริง

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรและ  
สถานีตำรวจจราจรจังหวัดกำแพงเพชร



### เปิดเทอม...



ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559  
รหัสหมู่เรียน 57,58,59

ในวันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน 2559

Pr  
ข่าวประชาสัมพันธ์



การประชุมฯ ยกร่างกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย ปี 61-65 และทบทวนแผนกลยุทธ์ 2559



23-25 พ.ค. 59 อาคารทีปังกรรัศมีโชติ

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน 24 พ.ค. 59 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา



ศึกษาดูงานมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 19 พ.ค. 59



30 พ.ค.-2 มิ.ย.59 เกาะช้าง จ.ตราด

โครงการนำเสนอนวัตกรรมฯ 2559 19 พ.ค. 59



แล้วพบกับกิจกรรมและประมวลภาพกิจกรรมในฉบับต่อไปนะคะ





## การใช้บริการของงานอาคารสถานที่

KM ฉบับนี้มีคำถามจากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ ที่ยังไม่ทราบแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้บริการของงานอาคารสถานที่ว่ามีแนวปฏิบัติอย่างไร

ตอบ : ขอแจ้งแนวปฏิบัติในการใช้บริการของงานอาคารสถานที่ กองกลาง สนอ.

โดยมีขั้นตอนและแนวปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนการขอใช้บริการงานอาคารสถานที่

1. เขียนใบคำร้องขอใช้บริการได้ที่บริเวณจุดลงชื่อปฏิบัติงาน หรือดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงานอธิการบดี >> กองกลาง >> ดาวโหลด >> แบบขอใช้บริการฝ่ายอาคารสถานที่ มี 4 แบบ ในการเลือกขอใช้บริการ หรือ <http://pco.kpru.ac.th/download/download.php>  
ส่งไว้ที่แฟ้มบริเวณจุดลงชื่อหรือที่ฝ่ายอาคารสถานที่ (จะมีการเก็บใบงานประมาณเวลา 08.30 น. )
2. มอบหมายงานให้กับเจ้าหน้าที่ ช่วงเวลาดำเนินการอยู่ในระหว่าง 3-7 วัน หากเกิดปัญหาไม่สามารถดำเนินการได้จะแจ้งไปทางผู้เขียนคำขอให้ทราบ
3. หากเป็นงานบริการสำหรับจัดสถานที่ควรแจ้งก่อนอย่างน้อย 3 วันทำการ ก่อนการดำเนินกิจกรรมนั้นๆพร้อมทั้งรายละเอียดในการจัดสถานที่ ในกรณีที่เป็นกรณีเร่งด่วนสามารถโทรมาแจ้งได้ที่ 1120-1124



ตามคุณ สนอ.

*By more People, Office of the President*

### ประชุม/อบรม/สัมมนา

#### กองกลาง

นางสาวมุกดา สุวรรณธนิศา ได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิและคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ในวันที่ 14-15 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

นางสาวกรรณิกา อินแถลง และนายวิวัฒน์ สุวรรณวิชนีย์ ได้เข้าร่วมประชุมแนวทางการดำเนินการบริหารอัตรากำลังลูกจ้างประจำ ในวันที่ 5-6 มิถุนายน 2559 ณ สำนักงาน กพ. กรุงเทพมหานคร

### มาตรการ *ประหยัดพลังงาน* และ*ค่าสาธารณูปโภค*

มาตรการประหยัดพลังงานและค่าสาธารณูปโภค ภายในมหาวิทยาลัยฯ ฉบับนี้ ขอเสนอมาตรการการประหยัดค่าโทรศัพท์ โดยมีมาตรการดังต่อไปนี้

1. ใช้โทรศัพท์ในการติดต่อราชการเท่านั้น
2. ส่งโทรสารในกรณีเร่งด่วนเท่านั้น
3. ตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ให้ถูกต้องก่อนการติดต่อ
4. หากโทรศัพท์ทางไกลให้บันทึกขออนุญาตก่อนใช้งาน และกด 1234 ก่อนแล้วตามด้วยเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อ
5. ให้ใช้จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ทดแทนการใช้โทรศัพท์และโทรสาร

\*\*\*\*\*

วิธีการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน คุณสามารถทำได้ โดยให้เน้นการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรเลือกบริโภคผักและผลไม้ที่ให้วิตามินสูง ซึ่งจะช่วยป้องกันไข้หวัดได้ดี

ช่วงนี้เป็นช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลง เดี่ยวก็ร้อนมาก เดี่ยวก็ฝนตกเพราะฉะนั้นควรหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ และเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดเพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด และสำหรับผู้ที่เป็นโรครุมิแพ้ ควรต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษมากกว่าคนอื่น และควรที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง แล้วยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคอีกด้วย การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่นการเดินแอโรบิค การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน หรือการเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง และการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่นี้ก็เพียงพอ ที่จะเกิดภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลาสั้นๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนัก และย้ำว่าไม่จำเป็นต้องหนักหรือเหนื่อยมาก การออกกำลังกายมากเกินไปโดยเฉพาะในอากาศที่ร้อนจัด จะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้ง่าย และเป็นโรคที่อันตรายมาก ผู้ป่วยจะมีอุณหภูมิร่างกายสูงมาก เหงื่อไม่ออก หมดสติ ไต หัวใจ ตับวาย อาจมีเลือดออกทุกอวัยวะ ถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้ ระหว่างออกกำลังกาย ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะน้ำที่มีเกลือแร่ด้วย สิ่งสำคัญ ที่ต้องคำนึงถึง นอกจากการออกกำลังกาย คือ การรับประทานอาหาร ควรเน้นการรับประทานผัก ใ้หลากหลายทั้งสดและลวก ต้ม ผัด และรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ องุ่น สับปะรด มะละกอ เป็นต้น เพราะจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ดังนั้น หากเราดูแลสุขภาพตนเองได้ตามข้อปฏิบัติดังกล่าว ไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพดีในช่วงหน้าฝนเท่านั้น แต่ยังจะส่งผลต่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวด้วย

## แนะวิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน



ที่มา :: <http://www.vibhavadi.com/health451.html>  
ด้วยความปรารถนาดีจาก รพ.วิภาวดี



## I have a cold. (ฉันเป็นหวัด)

Tracy : How are you feeling?

เทรซี : คุณรู้สึกอย่างไร?

Alan : I still have a cold.

อลัน : ผมยังคงมีไข้.

Tracy : Still? It's been over a week now, hasn't it?

เทรซี : ยังเป็นไข้? มันประมาณอาทิตย์กว่าแล้วนะตอนนี้, หรือไม่ใช่?

Alan : Yeah, its been a while. I started feeling this way last Monday.

อลัน : ใช่, มันเป็นสัปดาห์นึงแล้ว.ผมเริ่มรู้สึกอย่างนี้ตั้งแต่วันจันทร์ที่แล้ว.

Tracy : Did you go see the doctor yet?

เทรซี : คุณ ไปพบคุณหมอหรือยัง?

Alan : Not yet, I might go tomorrow.

อลัน : ยังเลย, ผมอาจจะไป วันพรุ่งนี้.

Tracy : I'm going to the drug store now, can I get you anything?

เทรซี : ตอนนี้ฉันกำลังจะไปร้านขายยา, ฉันจะซื้ออะไรให้คุณได้บ้าง?

Alan : Yes, if it's not too much trouble, would you get me some tissues.

อลัน : ใช่,ถ้ามันไม่ลำบากมากนัก, คุณช่วยซื้อทิชชูมาให้ได้ไหม.

Tracy : OK, I'll be back in about an hour. If you think of anything else you need, give me a call.

เทรซี : โอเค, ฉันจะกลับมาในอีกประมาณชั่วโมงนึง. ถ้าคุณ คิดออกว่ามีอย่างอื่นที่คุณต้องการ, โทรหาฉัน.

Alan : Thanks.

อลัน : ขอบคุณ.





## :: ฤดูฝนกับพระพุทธศาสนา ::

พระพุทธศาสนามองฤดูกาลต่างๆ ว่าเป็นปรากฏการณ์สภาวะธรรมชาติเป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เรียกว่าอุนิยาม กฎนี้มีฤดูกาลในแต่ละปีจะมีลักษณะเป็นอย่างไรนั้น แล้วแต่เหตุปัจจัยต่างๆว่ามีเพียงพหรือน้อยเพียงใดไม่ได้เป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ



### ฝนกับธรรมะ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบธรรมหรือความจริงที่ทรงค้นพบจากการตรัสรู้และทรงนำไปเผยแผ่แก่คนทั้งหลายกับสายฝน เพื่อให้มองเห็นว่าธรรมะมีธรรมชาติเย็นสามารถดับไฟร้อนแรงของกิเลสและสร้างความรื่นรมย์ความสดชื่นให้แก่ชีวิตได้เหมือนสายฝนที่ทำให้พื้นดินที่ร้อนระอุเย็นลงและมีความชุ่มฉ่ำมาแทนที่ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังสถานที่ต่างๆ มีผลให้ฝนแห่งธรรมะตกในบริเวณกว้างไปเรื่อยๆ เพื่อให้ชีวิตเจริญงอกงาม ส่วนชีวิตแต่ละชีวิตจะซึมซับธรรมะได้อย่างไรและมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติของชีวิตนั้น เช่นเดียวกับลักษณะของภาชนะรับน้ำฝน ภาชนะที่มีรูรั่วหรือเป็นตะแกรงย่อมรับน้ำฝนไม่ได้ฉันใด คนที่ฟังธรรมะแบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวาก็ย่อมไม่มีธรรมะไว้หล่อเลี้ยงชีวิตฉันนั้น ในวันนี้ชาวพุทธที่อยู่ในวัฒนธรรมต่างกัน จึงย่อมคิดและทำไม่เหมือนกันทีเดียว ความแตกต่างนี้ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่จะนำมาใช้แยกชาวพุทธออกจากกัน ลักษณะเด่นพิเศษที่สุดของชาวพุทธคือการมีจิตใจในสภาวะของพุทธะ คือการตื่นจากหลับใหลในโลก โกรธ หลง การรู้สภาวะความจริงของสรรพสิ่งและความเบิกบานจากการเป็นอิสระและการพ้นทุกข์



### ฤดูฝนกับฆราวาส

ชาวพุทธทั่วไปนิยมสะสมบุญกุศลให้แก่ตัวเองตลอดเวลา และชอบใช้ระยะเวลาเข้าพรรษาเพิ่มบุญกุศลด้วยการทำสังฆทาน เช่นถวายเทียนเข้าพรรษาไว้จุดบูชาตลอด ๓ เดือน โดยถือว่าการถวายเทียนเป็นการสร้างบุญบารมีให้ตนให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในภพหน้า และถวายวัสดุสิ่งของต่างๆ ที่จะช่วยให้พระสงฆ์มีชีวิตสะดวกสบายขึ้น นอกจากนั้นยังนิยมถวายผ้าอาบน้ำฝน สำหรับให้พระสงฆ์ใช้ผลัดอาบน้ำตามพุทธบัญญัติอีกด้วย บางคนใช้โอกาสนี้ตั้งใจทำสิ่งที่ดีงามให้เป็นบุญกุศลแก่ชีวิตของตน เช่นเลิกเหล้า เลิกสูบบุหรี่ และรักษาอุโบสถศีลตลอดระยะเวลา บางคนถึงกับยอมสละชีวิตทางโลกเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมได้เต็มที่

จึงอาจกล่าวได้ว่าฤดูฝนและพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันมากกว่าฤดูกาลใด พระสงฆ์ใช้ระยะเวลานี้ศึกษาและปฏิบัติธรรมมากเป็นพิเศษ เพื่อเตรียมความพร้อมในการนำฝนแห่งธรรมะไปดับร้อนและสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ชีวิตในที่ต่างๆ ส่วนฆราวาสก็ใช้ฤดูกาลนี้สะสมบุญกุศลให้แก่ตัวมากเป็นพิเศษเพื่อประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายนอก สำหรับชาวพุทธฤดูฝนจึงเป็นฤดูที่มีความหมายมากกว่าฤดูกาลของการมีฝนตกตามธรรมชาติ

ที่มา :

[http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/buddhism\\_rain.htm](http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/buddhism_rain.htm)