



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่

รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือนเนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือนปีพุทธศักราช ๒๕๔๙
“ข้าราชการผู้ปฏิบัติบริหารงานของแผ่นดิน จะต้องมุ่งปฏิบัติภาระทั้งปวงด้วยความอุตสาหะเพ่งพินิจ
ใช้ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด และความรู้ผิดชอบชั่วดี เป็นเครื่องวิจารณ์ปรับปรุงตัว
ปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพเสมอ งานที่ทำจึงจะสำเร็จผลสมบูรณ์ และก่อให้เกิดประโยชน์
ที่พึงประสงค์ เป็นความเจริญมั่นคงทั้งแก่ตน แก่งาน และแก่ส่วนรวมพร้อมทุกส่วน”

วันข้าราชการพลเรือน
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๙

ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑

..เก็บมาฝาก..

“ปัจจุบันมีค่านิยมใน การทำงาน แบบเน้น Work Smart ว่าช่วยให้คนทำงานมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่เคร่ง เครียดกับงาน มากเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็มี บางส่วนมองว่า การทำงานแบบ Work Hard คือความ ตั้งใจทุ่มเทให้งาน ทำให้งานที่ออกมามีประสิทธิภาพ แล้วอย่างนั้นคนทำงานอย่างเรา ๆ จะทำงานแบบไหนดี ถึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานกันคะ”
(ติดตามได้ หน้า ๕)

ฝากกันได้..

อย่าลืม !! นะ ครับ สามารถติดตาม ข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

<http://person.anamai.moph.go.th>

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ตีชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

บรรจุและแต่งตั้งผู้ได้รับคัดเลือก

นางสาวกมลรัตน์ กองแก้ว บรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่ม พัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก กรมอนามัย ตั้งแต่วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐



เลื่อนข้าราชการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและส่วนราชการเดิม	ตำแหน่งและส่วนราชการที่เลื่อน	ตั้งแต่วันที่
๑	นางศรีชมา กาญจนสิงห์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย	๑๓ ธ.ค. ๕๙
๒	นางสาวพัทธธีรา พระราช	เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน กลุ่มอำนวยการ กองออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ กรมอนามัย	เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน กลุ่มอำนวยการ กองออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ กรมอนามัย	๑๑ ส.ค. ๖๐



ให้ออนข้าราชการ

นางสาวจิตรลดา อ่อนสุระทุม ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กรมอนามัย โอนไปรับราชการสังกัด กรมควบคุมโรค ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๐



ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสวณันท์จิต บุญมงคล	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียน สำนัก โภชนาการ กรมอนามัย	๒๗ ธ.ค. ๖๐
๒	นางสาวสุกัญญา คณะวาปี	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่๗ ขอนแก่น กรมอนามัย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่๘ อุตรธานี กรมอนามัย	๒๗ ธ.ค. ๖๐
๓	นางสาวนิภาภรณ์ ทองดี	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ กลุ่มอำนวยการศูนย์อนามัยที่๑เชียงใหม่ กรมอนามัย	๒๗ ธ.ค. ๖๐
๔	นายนิพนธ์ เสียงไพเราะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่๒ พิษณุโลก กรมอนามัย	๑๕ ธ.ค. ๖๐
๕	นางสาวจิตติมา พรหมวิหาร	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน ฝ่ายอำนวยการ กลุ่มตรวจสอบภายใน กรมอนามัย	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กลุ่มอำนวยการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย	๒๙ ธ.ค. ๖๐



รับโอนข้าราชการ

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางอาริสรา ทองเหม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านสาธารณสุข) กลุ่มพัฒนาวิชาการ สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดสระบุรี ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑
๒	นายประจวบ แสงดาว	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล(นักวิชาการสาธารณสุข) สถานีอนามัยตำบลหระเทพ สำนักงาน สาธารณสุขอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์ อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑
๓	นางสาวภาคินันท์ สุสังกรกาญจน์	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ กลุ่มพัฒนาทรัพยากรบุคคล กองกลาง สำนักปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ กลุ่มพัฒนาทรัพยากรบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑



รับโอนพนักงานเทศบาล

นางสาวอรพิน พิสุทธิ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองต้นเปา โอนมารับราชการในตำแหน่งนักวิชาการ สาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย ตั้งแต่วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑



อนุญาตให้ข้าราชการลาออกจากราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/ส่วนราชการที่ลาออก	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสุนรัตน์ สุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑
๒	นางกัญต์พกามาศ วิริยะศาสตร์	พยาบาลเทคนิคชำนาญงาน งานการพยาบาลผู้ป่วยใน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑ ม.ค. ๖๑
๓	นางรอฮีมะห์ ระเด่นอาหมัด	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ งานการพยาบาลผู้ป่วยใน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑
๔	นางสาวกฤติยา สุขมันคง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรดิตถ์ กรมอนามัย	๓ ม.ค. ๖๑



อนุญาตให้ลูกจ้างประจำลาออกจากราชการ

นายทวีศักดิ์ ซื่อสัตย์ ตำแหน่งพนักงานขับรถยนต์ ส๒ กลุ่มงานสนับสนุน ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย ตั้งแต่วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑



เก็บมาฝาก **อภินันท์** เรามาทราบ “คุณจะได้เลือกทำงานแบบไหน Work Hard หรือ Work Smart” !!

ใช้ชีวิตให้สุข สนุกกับงานที่ใช้ **jobsDB.com**

คุณจะได้เลือกทำงานแบบไหน ? Work hard หรือ Work smart

การทำงาน Work hard

- เลิกงานดึก / ปิดออฟฟิศ
- หอบงานกลับบ้าน
- งานสำคัญที่สุด
- กุมกตเพื่องาน

การทำงาน Work smart

- เลิกงานตามเวลา
- วางแผนงานเป็นระบบ
- จัดการงานเป็นระเบียบ
- เวลางาน ทำงานเต็มที่

ผลการทำงาน Work hard

- งานสำเร็จ
- หัวหม่าซม
- ผลงานดี
- หัวหม่าไว้วางใจ
- ไม่มีเวลาพักผ่อน
- เครียดสะสมจากงาน
- สุขภาพเสื่อมโทรม
- ไม่มีเวลาเหลือให้ใคร

ผลการทำงาน Work smart

- งานสำเร็จ
- หัวหม่าซม
- ผลงานดี
- หัวหม่าไว้วางใจ
- เหลือเวลาพักผ่อน
- จัดการความเครียดได้ดี
- มีเวลาออกกำลังกาย
- บริหารเวลาเป็น ชีวิตดี

เช็คนิสัยคุณทำงานแบบ Work Hard หรือเปล่า

๑. เลิกงานดึก/ ปิดออฟฟิศ

ในขณะที่คนทำงานคนอื่นๆ ต่างทยอยกันกลับบ้าน เมื่อถึงเวลาเลิกงานแล้ว แต่คนทำงานแบบ Work Hard จะยังคงนั่งปั่นงานต่อไปเรื่อยๆ เพราะคนทำงานประเภทนี้จะมีงานเยอะอยู่ตลอดเวลา ทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จก็จะมียานชิ้นอื่นๆ ต่อคิวให้ทำอีกหลายต่อหลายชิ้น จนทำให้คนทำงานแบบ Work Hard ต้องอยู่ทำงานต่อที่ออฟฟิศจนดึก หรือประเภทมาเช้ากลับดึก

๒. หอบงานกลับบ้าน

ถึงแม้จะอยู่ทำงานที่ออฟฟิศจนดึก แต่งานก็ยังไม่มียี่หว่วว่าจะเสร็จ คนทำงานแบบ Work Hard จึงต้องหอบงานกลับไปทำที่บ้านด้วย ไม่ว่าจะเป็นตอนกลางคืนหลังจากที่กลับมาจากออฟฟิศแล้ว หรือแม้แต่วันหยุดสุดสัปดาห์อย่างวันเสาร์-อาทิตย์ คนทำงานแบบ Work Hard ก็ยังคงเคลียร์งานต่อไปอย่างขมุกขมัว

๓. งานสำคัญที่สุด

การทำงานนี้ใช้ที่สุด สำหรับคนทำงานแบบ Work Hard ไม่มีอะไรจะสำคัญไปกว่างานอีกแล้ว ใครจะไปไหน ทำอะไรก็ตาม แต่คนทำงานประเภทนี้เลือกทำงานดึกกว่า ไม่ค่อยให้เวลากับ แฟน ครอบครัว หรือคนรอบตัว

๔. ทุ่มเทเพื่องาน

คนทำงานแบบ Work Hard จะทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ ถ้างานยังไม่สำเร็จตามเป้าหมาย ก็ยังคงทำงานต่อไป เพื่อให้งานลุล่วงไปได้

ผลจากการทำงานแบบ Work Hard

๑. เมื่อคุณทำงานอย่าง Work Hard แล้ว งานของคุณสำเร็จตามเป้าหมายแน่นอน

๒. เมื่อผลงานสำเร็จ หัวหน้างานเห็นผลงานของคุณเป็นที่น่าพอใจ คุณก็จะได้รับคำชมจากหัวหน้างาน

๓. เมื่อผลงานที่คุณทำด้วยความทุ่มเทอย่างเต็มที่ สำเร็จตามเป้าหมาย หรือเกินเป้าหมายที่วางไว้ การประเมินผลงานก็จะเป็นที่น่าพอใจตามไปด้วย

๔. คุณจะได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้างาน และคุณอาจได้รับมอบหมายงานที่ท้าทาย และ สนุกกว่าเดิม

๕. เพราะคนทำงานแบบ Work Hard ทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ จึงไม่ค่อยมีเวลาให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าหาเวลาพักผ่อนได้ ไม่ว่าจะเป็นพักผ่อนทางกาย หรือพักผ่อนทางใจก็ควรหาเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนบ้าง

๖. เมื่อทำงานแบบ Work Hard ไปเรื่อยๆ สุขภาพจะถึงคราวเสื่อมโทรมจากการนอนน้อย นอนดึก และทานอาหารไม่เป็นเวลา และเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคนทำงาน ควรจะทานอาหาร และนอนให้เป็นเพียงพอ และเป็นเวลา คนทำงานอย่างคุณจะได้มีสุขภาพที่ดี เพื่อทำงานที่คุณรักได้อย่างมีความสุข

๗. คนทำงานแบบ Work Hard เห็นว่างานสำคัญที่สุด เวลาทั้งหมดจึงทุ่มให้กับการทำงาน ไม่มีเวลาเหลือสำหรับการดูแลตัวเอง ครอบครัว และคนรอบข้างเลย ถ้าเป็นแบบนี้อาจจะไม่ดีแน่ ถึงแม้งานจะสำคัญ แต่ตัวเราเองก็สำคัญ ถ้าเราไม่ดูแลตัวเองให้ดี งานที่ว่าสำคัญก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ อีกอย่างครอบครัวและคนรอบข้างก็สำคัญไม่แพ้กัน เมื่อคุณเหนื่อยล้า หรือท้อแท้กับการทำงาน คุณยังมีบุคคลเหล่านี้ ที่คอยเป็นกำลังใจให้คุณสามารถสู้กับงานต่อไปได้

