



# ข่าวสารการเจ้าหน้าที่



รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๓๖

“ข้าราชการที่มีหน้าที่สำคัญส่วนหนึ่ง ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลที่พึ่งด้วยความสุจริตจริงใจ วางตัวให้พอเหมาะพอสมกับฐานะตำแหน่ง พร้อมกับรักษาความสุภาพ อ่อนโยนไว้ให้เหนียวแน่นสม่ำเสมอ นอกจากนั้นยังจะต้องมีความเสียสละ อดทน รู้จักเกรงใจให้อภัย ทั้งโอนอ่อนผ่อนตามกันและกันด้วยเหตุผล. และสำคัญที่สุดจะต้องหัดทำใจให้กว้างขวางหนักแน่น. รู้จักรับฟังความคิดเห็นแม้กระทั่งคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นอย่างฉลาด เพราะการรู้จักรับฟังอย่างฉลาดนั้น แท้จริงคือการระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลายมาถาปนาวยประโยชน์ในการปฏิบัติบริหารงานให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์นั่นเอง.”

วันข้าราชการพลเรือน  
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๖

## ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓

## วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

๐๐ เก็บมาฝาก ๐๐

“๕ วิธีจุดไฟในการทำงาน ให้กลับมาลุกโชนอีกครั้ง”  
หลายๆคน อาจจะเคยรู้สึกหมดไฟ ในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตหรือแม้แต่ในการทำงาน เราขอแนะนำ ๕ วิธีจุดไฟในการทำงานกลับมาลุกโชนอีกครั้ง

๑. ให้เวลาตัวเองกับสิ่งที่ชอบ เหนื่อยนักก็พักซะหน่อย ตีงไปก็ผ่อนบ้าง แล้วให้เวลาได้เติมพลังตัวเองกับสิ่งที่ชอบ ดูหนัง ฟังเพลง แสงค์เข้ากับเพื่อน ซ้อมปิ้ง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ทำอาหาร ท่องเที่ยว ไปทะเล ปีนเขา ฯลฯ...

(ติดตามได้ หน้า ๔)

ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะครับ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

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

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ทิชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

## บรรจุและแต่งตั้งผู้ได้รับคัดเลือก

| ลำดับ | ชื่อ-นามสกุล          | บรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง  | วันที่    |
|-------|-----------------------|---|-----------|
| ๑     | นายจอมพงศ์ แลภา       | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ<br>กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑๒<br>ยะลา กรมอนามัย | ๑ พ.ย. ๖๑ |
| ๒     | นางสาวอีศติน่า อูสนุน | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ<br>กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑๒<br>ยะลา กรมอนามัย | ๑ พ.ย. ๖๑ |
| ๓     | นางสาวรุฮานา ยาชะรัต  | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ<br>กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑๒<br>ยะลา กรมอนามัย | ๑ พ.ย. ๖๑ |



## ให้ออนข้าราชการพลเรือนสามัญ

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล                       | ตำแหน่งและสังกัดเดิม  | ตำแหน่งและสังกัดใหม่          | ตั้งแต่วันที่ |
|-------|---------------------------------|---|-------------------------------|---------------|
| ๑     | นางสาวศิริรัตน์<br>กาญจนวชิรกุล | เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญงาน<br>กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ<br>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ<br>ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี กรมอนามัย | กรมควบคุมโรค                  | ๑๖ ม.ค. ๖๒    |
| ๒     | นางสาวชนัญชิตา<br>เอกอมรเมธา    | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน<br>กลุ่มอำนวยการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา<br>กรมอนามัย                                   | กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน | ๒๕ ม.ค. ๖๒    |



## ย้ายข้าราชการ

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล                     | ตำแหน่งและสังกัดเดิม  | ตำแหน่งและสังกัดใหม่   | ตั้งแต่วันที่ |
|-------|-------------------------------|---|--|---------------|
| ๑     | นายสมชาย<br>ตุ้แก้ว           | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>พิเศษ กลุ่มบริหารกฎหมายสาธารณสุข<br>สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย                   | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>พิเศษ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม<br>กรมอนามัย       | ๑๘ ต.ค. ๖๑    |
| ๒     | นางสิริพินท์<br>ศิริโสภภาพงษ์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ<br>กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน<br>ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี<br>กรมอนามัย | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ<br>ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี<br>กรมอนามัย | ๑๘ ต.ค. ๖๑    |



## รับโอนข้าราชการ

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ-สกุล                | ตำแหน่งและสังกัดเดิม   | ตำแหน่งและสังกัดใหม่  | ตั้งแต่วันที่ |
|--------------|--------------------------|--|---|---------------|
| ๑            | นางสาวจ่อแก้ว<br>คุณะแสน | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>(ด้านการพยาบาล)<br>กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก<br>กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลขอนแก่น<br>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น<br>สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก<br>กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล<br>ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๗<br>ขอนแก่น กรมอนามัย | ๑๖ ม.ค. ๖๒    |
| ๒            | นางโสพรรณ<br>เรืองเจริญ  | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ<br>(ด้านการพยาบาล)<br>กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม<br>โรงพยาบาลหนองหาน สำนักงาน<br>สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี สำนักงาน<br>ปลัดกระทรวงสาธารณสุข | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ<br>กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน<br>ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย                            | ๑๖ ม.ค. ๖๒    |



## อนุญาตให้ข้าราชการลาออกจากราชการ

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล                 | ตำแหน่ง/ส่วนราชการที่ลาออก   | ตั้งแต่วันที่ |
|-------|---------------------------|--|---------------|
| ๑     | นางสาวภัณณิตา<br>เวชพินิจ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์<br>กรมอนามัย | ๒๖ ธ.ค. ๖๑    |



## เก็บมาฝาก ฉบับนี้ เรามาทราบ “ 5 วิธีจุดไฟในการทำงาน ให้กลับมามีไฟอีกครั้ง”!!



ไม่ได้หมายความว่าต้องไปท่องโลกกว้างอย่างเดียว ทั้งทุกอย่างแล้วไปค้นหาตัวเองอย่างเดียว แต่ทำอะไรก็ได้ที่เราเอนจอย โดยปราศจากความกังวล ช่วงเวลาที่มีคุณภาพกับสิ่งที่เราชอบ จะช่วยให้เรามีแรงต่อสู้กับเรื่องหนักๆ อื่นๆ ในชีวิตต่อไป

### ๒. เพิ่มความรู้ให้ตัวเอง

อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรายิ่งน้อย และหงุดหงิดไม่พอใจในสถานะของตัวเอง ก็คือ ความรู้สึกที่ตัวเองดีไม่พอ และไม่มั่นใจในตัวเอง เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยแก้ไขสถานะที่ไม่มั่นคงนี้ก็คือ เพิ่มความรู้ให้ตัวเองซะสิ อาจจะอ่านหนังสือ อ่านบทความในเรื่องที่เราสนใจ หรือไปลงเรียนคอร์สเพื่อศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องนั้นๆ ก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

### ๓. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยทำให้เราเห็นภาพ และไล่เรียงออกมาได้เป็นส่วนๆ ว่าต้องทำอะไร อย่งไร ให้เสร็จเมื่อไหร่ ตรงนี้จะช่วยลดอาการกังวล และเบื่อหน่ายลงไปได้ เพราะเราจะเห็นชัดเจนขึ้นว่ามันมีวันเสร็จสิ้น ไม่ใช่ลากยาวให้เหนื่อยแบบไร้จุดจบ รู้สึกอีกแค่นิดเดียว แล้วเราก็จะได้ไปพักแล้วนะ

### ๔. มีเซ็คลิสของตัวเอง

ช่วงที่เราหมดไฟ มักจะเป็นเหมือนช่วง “ดำดิ่ง” ของชีวิต มองไปทางไหนก็มีแต่ด้านมืด หรือมองอีกแง่ก็คือ เราไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ตรงไหน จึงเกิดความเครียดขึ้นไปอีก วิธีการแก้ก็คือ มีเซ็คลิสให้ตัวเอง คอยสำรวจตัวเองอยู่เสมอว่าเราอยู่จุดไหนแล้ว เป้าหมายของเราคืออะไร ห่างไกลแค่ไหน ถ้าจริงๆ เราใกล้ถึงแล้ว ก็จะถือเป็นกำลังใจกับตัวเอง หรือถ้าเราเห็นว่าจะมีอะไรที่แก้ไข พัฒนาให้ดีขึ้นได้ ก็เป็นจุดเริ่มต้นให้เราทำอะไรบางอย่าง แบบมีจุดหมายไม่ไร้ทิศทาง

๕. นึกถึงผลลัพธ์มากกว่าอุปสรรค

เลิกคิดแง่ลบ เลิกกังวลถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นระหว่างทาง ไม่ว่าจะทำอะไร ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ล้มได้ ก็ลุกได้ แทนที่จะมัวคิดกังวล ก็เปลี่ยนไปนึกไปถึงรสชาติของความสำเร็จที่เราจะได้ลิ้มรสแทน สิ่งดีๆที่จะเกิดขึ้น หากเราทำสิ่งนี้ได้ เหมือนเด็กๆ ที่พ่อแม่มักจะมีทริคเล็กๆ ช่วยให้ลูกๆมีกำลังใจเวลาเรียน เช่น ถ้าสอบได้จะได้ไปเที่ยวทะเล ก็เหมือนกับชีวิตการทำงานของเรา ถ้าเราทำได้ เราจะภูมิใจกับผลงานของเราแน่นอน

ที่มา : <https://pasona.co.th/b/๑๑๘๐>



*สิทธิ์และประโยชน์* ของท่าน

*ตามระบบราชการ* คืองานของเรา