



เกร็ดความรู้ (Bit of Knowledge)

เคล็ดลับไม่ลับของการถนอมดวงตาเวลาใช้คอมพิวเตอร์

สำหรับคนทั่วไป ๆ ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ คงต้องเกิดอาการปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า หรืออาการทางสายตา อื่น ๆ กันบ้าง ปัจจุบันอาการทางสายตา ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ มากกว่า ๕๐ % มีอาการ ปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า และปวดศีรษะ รวมทั้งมีอาการอื่น เช่น ปวดเมื่อยคอและหลัง ซึ่งอาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน และยังมีตัวแปร อีก หลายประการที่ทำให้ร้ายสายตาของเรา เช่น ชนิดของจอคอมพิวเตอร์ แสงสะท้อนจากจอ คอมพิวเตอร์ ความสว่างของห้อง ท่านั่ง ฯลฯ

๑.กระพริบตาให้ถี่ขึ้น อาการตาแห้ง เกิดอาการ ที่เรากะพริบ ตาบ่อยลงเนื่องจาก มีสมาธิขณะ ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบตาจะลดลงจาก ๒๐ - ๒๒ ครั้งต่อนาที เหลือเพียง ๖ - ๘ ครั้งต่อนาที ถ้าไม่หยากตาแห้ง ควรกระพริบตาถี่ขึ้นหรือ เพื่อช่วยความชุ่มชื้น

๒.จัดวางคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม ให้บริเวณหน้าตาอยู่ทาง ด้านข้างของจอคอมพิวเตอร์ เพื่อลดแสง สะท้อนบนหน้าจอ และควรจัดให้มีระยะห่าง ระหว่างจอภาพกับตัวเรา ประมาณ ๕๐ - ๗๐ ซม. จัดระดับจอภาพ จากศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตา ประมาณ ๔ - ๙ นิ้ว ไม่ควรให้จอภาพ อยู่สูงหรือต่ำเกินไป

๓.ปรับความสว่างของห้อง ควรปิดไฟบางดวงที่รบกวนการทำงาน เพราะปัญหาส่วนใหญ่ เกิดจาก ความสว่างที่มากเกินไป ถ้ามีแสงจ้าจากหน้าต่าง ควรใช้ มู่ลี่เพื่อปรับ แสงให้ผ่านได้เพียงบางส่วน และไม่เข้าตาโดยตรง หลีกเลี่ยงเฟอร์นิเจอร์ ที่มีพื้นผิวด้านสะท้อน เช่น โต๊ะสีชา ควรใช้วัสดุที่มีผิวด้านที่ สะท้อนแสง ไม่มาก จะดีกว่า

๔.เลือกใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ เวลาพิมพ์งาน ควรเลือกใช้ขนาด ของตัวอักษร ที่ใหญ่พอ และปรับความ เข้มของตัวอักษร ให้มากขึ้น ซึ่งขนาดตัวอักษรและ ความเข้ม ที่เหมาะสม จะสังเกตได้จากการที่เรา ยังไม่ สามารถ อ่านตัวอักษรได้ในระยะห่าง เป็น ๓ เท่าของระยะที่นั่งทำงาน หรือเลือกใช้อจอ คอมพิวเตอร์ ชนิด LCD (จอแบน) ซึ่งจะช่วย ถนอมสายตาได้ดีกว่าจอ คอมพิวเตอร์ แบบเก่า (CRT)

๕.เลือกใช้แว่นตาที่เหมาะสมกับการใช้คอมพิวเตอร์ ควรเลือกใช้เลนส์สีเขียวอ่อนที่ช่วยให้สายตา ภายได้แสงจาก หลอดไฟ ฟ้า ฟลูออเรสเซนต์ และ เพื่อลดแสงสะท้อนจากจอภาพ โดยเลือก แว่น ที่มีกำลังขยาย สำหรับระยะ ๕๐ - ๗๐ ซม. (ระยะกลาง) ซึ่งค่ากำลังของ เลนส์ดังกล่าว จะแตกต่างจาก เลนส์ อ่านหนังสือหรือ เลนส์ มอง ใกล้ทั่วไป

๖.พักสายตา ทุก ๆ ชั่วโมง ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือลุกขึ้น ยืดเส้นยืดสายบ้าง เพื่อพักสายตา และป้องกัน อาการปวดเมื่อยจากการใช้คอมพิวเตอร์ กัน เป็นเวลานาน





โครงการ

กองบริหารงานบุคคล



โครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์



ในวันที่ ๑๖ - ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ กองบริหารงานบุคคล มทร.รัตนโกสินทร์ จัดโครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ โดยได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.อุดมวิทย์ ไชยสกุลเกียรติ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย เป็นประธานเปิดโครงการ ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วยอาจารย์ใหม่ มทร.รัตนโกสินทร์ เข้าร่วมจำนวน ๗๐ คน ณ ห้องประชุม A๕๐๘ ชั้น ๕ อาคารสิรินธร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์



ขอแสดงความยินดีผู้สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาเอก จำนวน ๓ ท่าน

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภากร ภัฏญะฉัตรจินดา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก โปรแกรม Doctor of Philosophy in Management Science จาก Shinawatra International University ประเทศไทย โดยสภามหาวิทยาลัยอนุมัติปริญญาเมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๘ ด้วย ทูนมหาวิทยาลัยชินวัตร
๒. ดร.เอกสิทธิ์ นุกุลเจริญผล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตร PhD. In Electronic, Electrical and Computer Engineering จาก The University of Birmingham ประเทศอังกฤษ โดยสภามหาวิทยาลัยอนุมัติปริญญาเมื่อวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ ด้วย ทูกรัฐบาลกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา พันธุ์เยี่ยม สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตร ปรัชญาดุชนิพนธ์ สาขาภาวะผู้นำเชิงยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศ จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต(ศูนย์หัวหิน) ประเทศไทย โดยสภามหาวิทยาลัยอนุมัติปริญญาเมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ด้วยทูนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

กองบริหารงานบุคคล

ประชาสัมพันธ์การรับสมัครสอบแข่งขันเข้าเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย (สายสนับสนุน)

ครั้งที่ ๓/๒๕๕๘ รับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑๔ - ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘

คุณวุฒิปริญญาโท จำนวน ๘ อัตรา คุณวุฒิปริญญาตรี จำนวน ๗ อัตรา

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ทางเว็บไซต์ <http://hr2.rmutr.ac.th>

และ <http://www.rmutr.ac.th> หรือติดต่อสอบถามโดยรับและยื่นใบสมัครได้ที่กองบริหารงานบุคคล

อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น ๑ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ต.ศาลายา จ.นครปฐม (ภายในวันและเวลาราชการ)

โทร. ๐ ๒๔๔๑ ๖๐๓๖ , ๐ ๒๔๔๑ ๖๐๐๐ , ๐ ๒๘๘๙ ๔๐๖๕ ต่อ ๒๑๕๕

ด้วยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ โดยกองบริหารงานบุคคล กำหนดจัดงานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ ในวันศุกร์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ ซึ่งมีข้าราชการและลูกจ้างประจำรวม ๑๖ ท่าน ดังนี้

- | | |
|--|--|
| ๑. รศ.สุวิชัย แย้มเผื่อน คณะบริหารธุรกิจ | ๙. อ.ทัศนีย์ สันทวิชัย คณะศิลปศาสตร์ |
| ๒. ผศ.ชลธิชา พิเชษฐวนิชย์โชค คณะบริหารธุรกิจ | ๑๐. อ.อรรค์ แก้วผดุง คณะศิลปศาสตร์ |
| ๓. ผศ.วรพร สุนทรวัฒน์ศิริ คณะบริหารธุรกิจ | ๑๑. อ.อัญชิษฐา สุพวงแก้ว คณะศิลปศาสตร์ |
| ๔. อ.นภาพรณ ศิริพรพิทักษ์ คณะบริหารธุรกิจ | ๑๒. ผศ.เสรมภูมิ วรรณิมาพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ |
| ๕. อ.สุขใจ แก้วมาลัยรัตน์ คณะบริหารธุรกิจ | ๑๓. ผศ.อรุณ ศรีเผด็จ วิทยาลัยเพาะช่าง |
| ๖. ผศ.พิศาล คุ้มวิสิษฐกุล คณะศิลปศาสตร์ | ๑๔. นางสาวอุไรวรรณ สมบัติศิริ |
| ๗. ผศ.อนันต์ มารีกัน คณะศิลปศาสตร์ | ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี |
| ๘. อ.ทัศนีย์ ทองก้อน คณะศิลปศาสตร์ | ๑๕. นายธงชาติ นุชเสียงเพระ กองพัฒนานักศึกษา |
| | ๑๖. นางอรสิน วรศรี วิทยาลัยเพาะช่าง |

โดยกำหนดจัดงานในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. เป็นการบรรยายพิเศษโดยอาจารย์ไกร มาศพิมล เรื่อง โภชนะบำบัด ณ ห้องประชุม A๕๐๘ ชั้น ๕ อาคารสิรินธร และตั้งแต่เวลา ๑๑.๓๐ น. เป็นต้นไปเป็นพิธีแสดงมุทิตาจิตกับผู้เกษียณอายุราชการ มอบโล่และของที่ระลึกพร้อมกล่าวเชิดชูเกียรติผู้เกษียณอายุราชการ ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน และร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ณ ห้องคณาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์



มารู้จัก **สมรรถนะ หรือ Competency** กันเถอะ !! (๓๑)

วันนี้ทางกองบริหารงานบุคคลจะมาอธิบายรายละเอียดของ MC สมรรถนะทางการบริหารจัดการ ต่อจากฉบับของเดือน กรกฎาคม ครับ
วันนี้เรามาต่อที่ MC ๐๓ กันเลยครับ

MC ๐๓. การบริหารการเปลี่ยนแปลง: การยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานให้ เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับหน่วยงานและมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งคาดการณ์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคตและกำหนดกลยุทธ์เพื่อรองรับกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอธิบาย เหตุผลความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง ๑.๑ แสดงออกให้เห็นถึงการยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับหน่วยงาน หรือเกิดขึ้นกับมหาวิทยาลัย ๑.๒ อธิบายเหตุผลความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงและแนวทางปฏิบัติ ตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๑ และ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมและ พุดจูงใจผู้อื่น โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๒.๑ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ ตนเองให้เหมาะสมกับสภาพการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ๒.๒ พุดจูงใจให้ผู้อื่นเข้าใจและ ปรับ เปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	แสดงสมรรถนะที่ ๒ และปรับเปลี่ยน กระบวนการทำงานให้เหมาะสม สมและ ให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น โดยมี พฤติกรรม บ่งชี้ ดังนี้ ๓.๑ ปรับเปลี่ยนกระบวนการ ท างานของหน่วยงานให้รองรับกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมหาวิทยาลัย ๓.๒ ให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้ รองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๓ และกระตุ้น จูงใจผู้อื่นให้ตระหนักถึงการ เปลี่ยนแปลง โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๔.๑ กระตุ้นจูงใจให้ผู้อื่นตระหนัก ถึงความสำคัญของ การเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นและกำลังจะเกิดขึ้นกับมหาวิทยาลัย ๔.๒ กำหนดแนว ทางการ ดำเนินงานให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นและกำลังจะเกิดขึ้นกับมหาวิทยาลัยที่เกิดขึ้น	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๔ และคาดการณ์ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง กำหนด กลยุทธ์ให้ รองรับกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต โดยมี พฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๕.๑ วิเคราะห์และคาดการณ์แนวโน้ม และสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงขึ้นในมหาวิทยาลัย ๕.๒ กำหนดกลยุทธ์และทิศทางการดำเนินงานให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่ จะเกิดขึ้นในอนาคต

จัดทำโดย กองบริหารงานบุคคล สำนักฯหออธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผู้ปรึกษา-บรรณาธิการ

นางสุรณี วรรณบุญ

พิสูจน์อักษร : นางสาวชลธิชา สุขดี
ออกแบบ : นายทัตตพันธ์ เหลาโชติ

<http://hr2.rmutr.ac.th>

โทร. ๐๒ ๔๔๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๒๑๔๐ - ๒๑๕๕

กองบรรณาธิการ

นางศรีวัฒนา จักรานพวงศ์, นางสาวนวลฉวี มั่งมี
นางสาวภัสรี วาตี, นางสาวเอียรรัตน์ ประยูรเวช
นางสาววัชรภากรณ์ เนียมถนอม, นางสาวชลธิชา สุขดี
นางสุจิตรา ประทุมเพชรทอง, นางสาววัลญา พรพิรุณ
นางสาวสุธิดา ใจน้อย, นางสาวศิริกัญญา เจริญทรัพย์
นางสาวศิริวิทย์ ศรีวิเศษ, นางสาวกชวรรณ คงรอด
นางสาวพกามาศ พวงเพชร, นายอดิสรณ์ ศรีจิ๋วฉาย
นายสิทธิา กิจเจริญ, นายเอียรเอก ศรสงวนสกุล
นางสาววรชชล กลิ่นเนียน, นางสาวจารุเนตร เกื้อภักดี
นางสาวเพ็ญภา เหมือนแก้ว, นางสาววิริยา แสงเพชร
นางสาวอัจฉรา พุ่มตะโก