



จุฬารัตนบาม

กองบริหารงานบุคคล

ฉบับที่ ๑๙ ประจำเดือน
เมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

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

RATTANAKOSIN
RMUTR

HR NEWS

May - June 2016

เกร็ดความรู้ (Bit of knowledge)

๑๐ ตัวกระตุ้น อาการปวดหัว ปวดศีรษะ และสาเหตุของการปวดหัว

อากาศ

อากาศ เป็นตัวกระตุ้นที่นำไปสู่ความทรมาณของผู
มีอาการปวดหัว ปวดศีรษะ ที่พบบ่อยสุดจริง

ความเครียด

ประมาณ ๗ ใน ๑๐ ของผู้มีอาการปวดหัว ปวดศีรษะ
กล่าวโทษความเครียดว่าเป็นตัวทำให้ความปวดกำเริบ

การดื่ม

การดื่มเครื่องดื่มบางชนิดมากเกินไป เช่น ชา กาแฟ
หรือ แอลกอฮอล์ สามารถกระตุ้นให้ปวดศีรษะได้

อาหารที่กิน

อาหารทั่วไป ที่ดูเหมือนสามารถกระตุ้น ให้ปวดศีรษะ
ได้แก่ เนยแข็ง ช็อคโกแลต ผลไม้รสเปรี้ยว เนื้อสัตว์ที่
ถูกหมัก ถั่ว ทอดหัวใหญ่ อาหารเค็ม และ ผงชูรส

การขาดอาหารบางมื้อ

การขาดอาหารบางมื้อเป็นอีกหนึ่ง
ตัวกระตุ้น เป็นเพราะการที่น้ำตาล
ในเลือดต่ำหรือการทานน้ำตาล
ปริมาณมากทำให้น้ำตาลในเลือด
สูง จะทำให้เกิดอาการปวดหัว
ปวดศีรษะ

ฮอร์โมนต่างๆ

คุณเป็นผู้หญิง อาจไม่ใช่ว่าเรื่องใหม่ที่จะทราบว่าฮอร์โมนเป็น
ปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัว ปวดศีรษะ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฮอร์โมนในช่วงมีรอบเดือน

การนอนไม่เพียงพอ

การนอนไม่เพียงพอสามารถกระตุ้นให้ปวดศีรษะได้

การออกกำลังกายมากเกินไป

จงพยายามออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ ๓-
๕ ครั้งต่อ สัปดาห์เพราะ จะช่วยลดอาการปวดศีรษะที่เกิดจาก
ความเครียดได้

การนั่งหรือยืนด้วยการงอตัว ลู่ต่ำลงมา

การนั่งหรือยืนด้วยการงอตัว ลู่ต่ำลงมา
สามารถเพิ่มความตึงที่หลังส่วนบน และ คอได้
ทั้งยังนำไปสู่การปวดศีรษะจากความตึงตัว

การนอนกััดฟัน

บางท่านพบว่า การนอนกััดฟันสามารถทำให้เกิด
อาการปวดหัว ปวดศีรษะแบบตื้อๆได้ ซึ่งโรคที่
ทันตแพทย์สามารถสร้างวัสดุยึดฟันป้องกันการ
นอนกััดฟันขึ้นได้

ที่มา : <http://www.panadol.com/>

กองบริหารงานบุคคล

หน้า ๑



ขอแสดงความยินดี



ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับเงินรางวัล เพื่อส่งเสริมการขอตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ได้สิทธิ์การ

ในวันอังคารที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๙ สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ นำโดย พลเอก จรัล กุลละวณิช นายกสภามหาวิทยาลัยฯ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์คิระ วสุธรรณวัฒน์ อธิการบดี ร่วมแสดงความยินดีและมอบเงินรางวัลสำหรับผู้ที่ได้มหาวิทยาลัยได้อนุมัติกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ ในการประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๔/๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมคเชนทร์ ชั้น ๓ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ ศาลายา จำนวน ๒ ท่าน ได้แก่

๑. อาจารย์นภาพรณ ศิริพรพิทักษ์ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ
๒. อาจารย์วรางคณา นิ้มเจริญ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบ

CONGRATULATIONS



ขอแสดงความยินดี

ขอแสดงความยินดีกับผู้ได้รับตำแหน่งทางวิชาการ ๕ ท่าน



๑. ดร.สมนตจิ์ สมนตยานา
ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาวิชาทางจิตวิทยาไฟฟ้า
คณะจิตวิทยาศาสตร์
พื้นที่ ศาลายา



๒. อาจารย์สมพงษ์ คล้ายนิล
ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
วิทยาเขตจันทบุรี



๑. อาจารย์อภิชิต นุชเหตจ
ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาวิชาเทคโนโลยีและการจัดการ
เสียง
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
วิทยาเขตจันทบุรี



๑. ดร.อภิชิต นุชเหตจ
ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
คณะบริหารธุรกิจ
วิทยาเขตจันทบุรี

CONGRATULATIONS



ประชาสัมพันธ์

โครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่

กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่จะทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้สอนเข้าใจถึงบทบาท หน้าที่ และความสำคัญของวิชาชีพ ให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีจิตวิญญาณความเป็นอาจารย์ เพื่อให้สามารถเป็นแม่พิมพ์ของเหล่านักศึกษาได้อย่างเต็มภาคภูมิต่อไป จึงขอประชาสัมพันธ์ให้อาจารย์ผู้มีรายชื่อ(ตามหนังสือกองบริหารงานบุคคลที่ ศธ ๐๕๘๒.๐๕/๑๒๔๘ ลงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙ เรื่อง โครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์) เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมอาจารย์ใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ ขวาลัน รีสอร์ท จังหวัดนครปฐม สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานพัฒนาบุคคล กองบริหารงานบุคคล โทร. ๐๒-๔๔๑๖๐๐๐ ต่อ ๒๑๕๔, ๒๑๕๒

เปิดรับสมัครคัดเลือกทุน

เปิดรับสมัครคัดเลือกผู้รับทุนช้างเผือกและทุนการศึกษาสำหรับบุคคลภายนอก ประจำปี ๒๕๕๙ โดยผู้สนใจสามารถศึกษารายละเอียดการสมัครได้ที่ <http://hr2.rmutr.ac.th> หรือ <http://www.rmutr.ac.th> และสามารถยื่นใบสมัครได้ด้วยตนเองที่ งานพัฒนาบุคคล กองบริหารงานบุคคล อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้น ๑ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม (ภายในวันและเวลาราชการ) โทร. ๐ ๒๔๔๑ ๖๐๓๖, ๐ ๒๔๔๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๒๑๕๔, ๐ ๒๔๔๙๔๐๖๕ ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๙



มาตรฐาน หรือ Competency

วันนี้องค์การบริหารงานบุคคลจะมาอธิบายรายละเอียดของ Functional Competency (FC) Dictionary มาตรฐานประจำสายงาน วันนี้เรามา
 ต่อจากฉบับเดือนมีนาคมกันที่ FC๐๖ กันเลยครับ
 FC 06 ความรู้ด้านการบริหารคุณภาพ : ความเข้าใจขอบเขตในการปฏิบัติงานด้านการบริหารคุณภาพ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นในการ
 ทำงานให้เป็นไปตามหลักการบริหารคุณภาพ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การทำงาน พร้อมทั้งวางแผน แก้ไขปัญหา
 และปรับปรุงผลการดำเนินงานให้ถูกต้องตามมาตรฐานคุณภาพ

ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
อธิบายและปฏิบัติงานด้านบริหารคุณภาพได้ ๑.๑ อธิบายได้ถึงขอบเขตและภาระหน้าที่ในงานด้านการบริหารคุณภาพที่รับผิดชอบ ๑.๒ ปฏิบัติในงานด้านการบริหารคุณภาพที่ตนรับผิดชอบ	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๑ และปฏิบัติงาน ติดตามผลการปฏิบัติตามขั้นตอนการบริหารคุณภาพ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๒.๑ ปฏิบัติงานได้ถูกต้องตามหลักวิธีการและขั้นตอนการทำงานเกี่ยวกับการบริหารคุณภาพในความรับผิดชอบ ๒.๒ ติดตามผลตรวจสอบผลการปฏิบัติตามขั้นตอนการบริหารคุณภาพ	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๒ และแก้ไขปัญหา และแนะนำผู้อื่นถึงแนวทางในการบริหารคุณภาพ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๓.๑ แก้ไขปัญหาระดับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการบริหารคุณภาพที่ตนรับผิดชอบ ๓.๒ แนะนำการบริหารงานคุณภาพให้ผู้อื่นเข้าใจหลักการและวิธีปฏิบัติตามขั้นตอนการบริหารคุณภาพ	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๓ และ วางแผน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการบริหารคุณภาพ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๔.๑ วางแผนงานและตั้งใจให้ปฏิบัติตามสอดคล้องกับหลักการบริหารคุณภาพ ๔.๒ แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านการบริหารคุณภาพ	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๔ แก้ไขปัญหาระดับองค์กร กำหนดนโยบายและกลยุทธ์ด้านการบริหารคุณภาพ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๕.๑ แก้ไขปัญหาผลการดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายคุณภาพ ๕.๒ กำหนดนโยบายและกลยุทธ์การบริหารคุณภาพ โดยอ้างอิงหลักเกณฑ์การบริหารคุณภาพ

จัดทำโดย กองบริหารงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่ปรึกษา-บรรณาธิการ

นางสุรภี วรรณบุรณ

นิสฺฐานอักษร : นางสาวเมณูญา เหมือนแก้ว

ออกแบบ : นายพิศตมันธุ์ เหล่าโชติ

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

โทร. ๐๒ ๔๔๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๒๑๕๑ - ๒๑๕๕

กองบรรณาธิการ

นางศรวิวัฒนา จักรานพวงศ์, นางสาวนวลฉวี มั่งมี

นางสาวภัสรี วาดี, นางสาวเอียรรัตน์ ประยูรเวช

นางสาววิรัชภรณ์ เนียมถนอม, นางสุจิตรา ประทุมเพชรทอง,

นางสาววัลญา พรพิรุณ, นางสาวสุธิสา ใจน้อย,

นางสาวศิริกัญญา เจริญทรัพย์, นางสาวศิริวัลย์ ศรีวิเศษ,

นางสาวกชวรรณ คงรอด, นางสาวกามาศ พวงเพชร,

นายธนุสรณ์ ศรีจิ้วราย, นายสิทธิา กิจเจริญ,

นายเอียรเอก ศรสงวนสกุล, นางสาววรชชล กลิ่นเนียน,

นางสาวจารุเนตร เกื้อภักดี, นางสาววิริยา แสงเพชร,

นางสาวอัจฉรา พุ่มตะโก