



ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561

Dear Readers

Happiness and Health

Knowledge Station

Think 'n' Talk

Over the Horizon

Knowledge@Work

Light Up Your Brain

On bookshelves



ทว.ทส.ร

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย



ธรรมชาติกับการทำงาน

Dear Readers

ร่วมเรียนรู้แนวคิด และประสบการณ์ว่า
ธรรมชาติมีส่วนช่วยส่งเสริมกับการทำ
มากนัก้อยแค่ไหนกับ ธีม 'ธรรมชาติกับการ
ทำงาน' ของฉบับนี้

Happiness and Health

พืชผักในสภาพแวดล้อมของประเทศไทย
แต่ละสีของพืชผักนั้นนอกจากช่วยเพิ่มความ
น่ารับประทานแล้วยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ
โดยแยกประโยชน์ของพืชผักตามสี ดังนี้...



Contents



ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561

1 Dear Readers

ยิ้มทักรักคนอ่าน

ร่วมเรียนรู้แนวคิด และประสบการณ์ว่า
ธรรมชาติมีส่วนช่วยส่งเสริมกับการทำงาน
มากน้อยแค่ไหนกับ รีม ‘ธรรมชาติกับการ
ทำงาน’ ของฉบับนี้

2 Happiness and Health

ทานผักเหมือนทานยา

พืชผักในสภาพแวดล้อมของประเทศไทย
แต่ละสีของพืชผัก ช่วยเพิ่มความน่ารับ
ประทานแล้วยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ โดย
แยกประโยชน์ของพืชผักตามสี

5 Think Talk

37 ปี ในองค์กรที่หล่อเลี้ยง ชีวิตและประสบการณ์กับ “นักบรรเลงเพลงสายเป่า..ใบไม้”

แบ่งปันประสบการณ์การทำงาน และวิธีที่ได้
นำธรรมชาติมาช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย

7 Knowledge@Work

สิทธิของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่ เป็นสตรีไปถือศึบและปฏิบัติธรรม

มาทำความเข้าใจเรื่อง สิทธิสตรีขอ
ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วย
งานภาครัฐ ไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

10 On Bookshelves

ผู้นำทาง : Leading the Way SECRET NATIONAL GEO- GRAPHIC ใช้ความคิดเอาชนะ โชคชะตา : Mindset

พบกับแนะนำหนังสือดีๆ เกี่ยวกับ ธรรมชาติ
การสร้างแรงบันดาลใจ การปรับแนวคิด เพื่อให้
เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี

12 Knowledge Station

สร้างเกมถามตอบ ให้เสร็จภายใน 2 ชั่วโมง

เทคนิคง่ายๆ ในการสร้างเกมถามตอบให้
เสร็จภายใน 2 ชั่วโมง

16 Over the Horizon

เกาะลิบงพื้นที่แรมซาร์ไซด์ (Ramsar site) แหล่งท่องเที่ยว ธรรมชาติที่ควรอนุรักษ์

พาท่านไปสัมผัสกับ เกาะลิบง แหล่งท่องเที่ยว
ธรรมชาติที่ควรอนุรักษ์ ของจังหวัดตรัง

19 Light Up Your Brain

จากพี่ถึงน้อง

รวบรวมแนวคิดและคำคม จากพี่ถึงน้องของพี่ๆ
ที่เกษียณอายุในปี 2561





ยิ้มทักรักคนอ่าน

KM Lite ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปร่วมเรียนรู้แนวคิดและประสบการณ์ว่า ธรรมชาติมีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานมากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้การทำงานจะสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ เราจำเป็นต้องมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง เพื่อเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้สามารถสร้างสรรค์ความคิดเสริมสร้างกำลังใจความมุ่งมั่น เพื่อปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถด้วยสุขภาพที่แข็งแรง คุณประเสริฐ อเมริด จะมาแนะนำให้ตระหนักถึงวิถีดูแลสุขภาพ ผ่านการรับประทานผักเหมือนทานยา จากนั้น คุณสง่า ตีสันเทียะ จะมาแบ่งปันประสบการณ์การทำงาน และวิธีที่ได้นำธรรมชาติมาช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งกับตัวเองและเพื่อนร่วมงาน แล้วมาทำความเข้าใจเรื่องสิทธิของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมจากคุณมโหสถ เกิดเดช

เช่นเคย พบกับ คุณมานะ ทับนาโคก ที่จะมาแนะนำหนังสือดีๆ เกี่ยวกับ ธรรมชาติ การสร้างแรงบันดาลใจ การปรับแนวคิดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีแก่ตนเอง และทักษะของการเป็นผู้นำ จากนั้นตามด้วย เทคนิคต่างๆ ในการสร้างเกมถามตอบ

ในสุดเส้นขอบฟ้า คุณศิริวรรณ อีสสระีย์ จะพาท่านไปสัมผัสกับเกาะลิบง แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่ควรอนุรักษ์และปิดท้ายด้วยเรื่องน่าสนใจ จากฟีดถึงน้อง ซึ่งรวบรวมแง่คิดและคำคม จากฟีด ที่เก๋ขียนอายุในปี 2561 นำทีมโดย ผว.ดร.ลักษมี ปลั่งแสงมาศ ตามมาด้วย ดร.ธเนศ เตชะเสน คุณปณณภา บุญยะภักดิ์ คุณรัชณี วุฒิพฤษคุณ คุณเมกาวดี โฉมทอง คุณล้าเลิศ ทศน์ทอง คุณสง่า ตีสันเทียะ คุณพิมพ์พร ธนानันท์ และคุณไพวรรณ ทองซัง

อลิสรา กุประสิทธิ์



ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561



จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เอลิมพิทธร

ที่ปรึกษา	ดร.นฤมล รื่นไวย์ (ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลและสารสนเทศ)
บรรณาธิการ	อลิสรา กุประสิทธิ์
รองบรรณาธิการ	ศิริ: ศิลานนท์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	เปรมรัตน์ เอลิมพิทธร
ฝ่ายศิลปกรรม	
ฝ่ายสื่อ Online	กิตติธัญญา บุญยกุลศิริรัมย์
นักเขียนประจำฉบับ	ประเสริฐ อเมริด มโหสถ เกิดเดช มานะ ทับนาโคก ศิริวรรณ อีสสระีย์

ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
<http://www.tistr.or.th/dio>



โดย : ประเสริฐ อมริต
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์
(ศนภ.)



พืชผักหลากหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมของประเทศไทย และพืชผักเหล่านี้จัดเป็นหนึ่งในอาหารที่นิยมรับประทาน นอกจากจะช่วยเพิ่มความน่ารับประทานและอิ่มท้องแล้ว พืชผักทั้งหลายยังมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย เนื่องจากในตัวพืชผักมีทั้งสารอาหารต่างๆ และวิตามินที่ร่างกายต้องการ พืชผักที่เห็นโดยทั่วไปไม่ใช่มีเฉพาะสีเขียว พืชผักแต่ละชนิดจะมีสีต่างๆ แตกต่างกัน และแต่ละสีของพืชผักมีความสำคัญต่อสุขภาพในการป้องกันโรคต่างๆ ซึ่ง มาร์ ฟาร์กัวสัน ผู้สนใจทางด้านเคมีวิทยาของพืชได้แยกประโยชน์ของพืชผักตามสี ดังนี้

Chlorophyll



1. พืชผักสีเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง กะหล่ำปลี สีเขียว ผักกวางตุ้ง ผักกาดสีเขียว ถั่วลันเตา บวบก ชะพลู และบรอกโคลี เป็นต้น โดยสีเขียวในพืชผักมาจากเม็ดสีของสารที่มีชื่อว่า คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เม็ดสีนี้เต็มไปด้วยอนุมูลอิสระ ช่วยในการต่อต้านโรคมะเร็ง ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ช่วยยับยั้งการเกิดริ้วรอย ชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา นอกจากนี้การรับประทานพืชผักที่มีสีเขียวเป็นประจำจะช่วยให้การขับถ่ายดี ลดอาการท้องผูก เนื่องจากผักเหล่านี้มีกากใยสูงซึ่งมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ลดกรดในกระเพาะอาหาร และกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายทำให้ช่วยลดอาการภูมิแพ้ต่างๆ ได้

Lycopene | Betacycin



2. พืชผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ แดงโม กระเจี๊ยบแดง กะหล่ำปลีสีแดง และพริกแดง เป็นต้น โดยสีแดงในพืชผักมีสารสำคัญ คือ ไลโคปีน (Lycopene) และมีตาไซซิน (Betacycin) สารทั้งสองชนิดนี้มีส่วนสำคัญในการมองเห็นของเด็กๆ นอกจากนั้นแล้ว สารไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดีช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด มะเร็งที่กระเพาะอาหาร และมะเร็งปากมดลูก ช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดีชนิด LDL-cholesterol ช่วยชะลอการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ลดความดันโลหิตและลดการแข็งตัวของหลอดเลือด รวมทั้งยังช่วยในเรื่องผิวพรรณ ลดการเกิดสิว

Anthocyanin



3. พืชผักสีม่วงและสีม่วงปนน้ำเงิน เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือสีม่วง มันเทศสีม่วง เผือก ดอกอัญชัน และหอมแดง เป็นต้น พืชผักที่มีสีม่วงและสีม่วงปนน้ำเงินเหล่านี้มีสารสำคัญ คือ แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีการวิจัยพบว่า แอนโทไซยานินมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซีและอีถึง 2 เท่า ช่วยปกป้องหลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งลำไส้และตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว และมะเร็งของระบบสืบพันธุ์ ยับยั้งเชื้ออีโคไลในทางเดินอาหารที่ทำให้เกิดท้องเสีย ต้านไวรัส และลดการอักเสบ นอกจากนี้ สารนี้ยังช่วยบำรุงเส้นผมให้เงางาม

Lutein | Betacarotene

4. พืชผักสีเหลืองและสีส้ม เช่น แครร์รอต ฟักทอง พริกสีเหลือง ข้าวโพดฝักอ่อน และข้าวโพด เป็นต้น พืชผักเหล่านี้มีสารสำคัญได้แก่ ลูทีน (Lutein) ช่วยป้องกันความเสื่อมของจอประสาทตา ช่วยให้ภาพคมชัดในการมองเห็นเวลากลางคืน และมีสารบีตาแคโรทีน (Betacarotene) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ลดความเสื่อมของเซลล์จากอนุมูลอิสระ



Xanthone

5. พืชผักสีขาว เช่น หัวไชเท้า ผักกาดขาว เห็ด ดอกกะหล่ำ และดอกแค เป็นต้น พืชผักสีขาวเหล่านี้มีสารสำคัญคือ แซนโทน (Xanthone) ซึ่งมีส่วนช่วยต้านอาการอักเสบ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยลดอาการปวดตามข้อ



พืชผักทั้ง 5 สีมียมีส่วนช่วยลดความเสื่อมของเซลล์จากอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นสารกระตุ้นกระบวนการออกซิเดชันที่อยู่ในร่างกาย จะทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อในร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง หากรับประทานพืชผักจะช่วยลดและ/หรือต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งเป็นวิธีหนึ่งในการลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง และหากบริโภคพืชผักได้หลากหลายสีในแต่ละมื้อ จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายในหลายๆ ด้านดียิ่งขึ้น ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตพืชผักทั้ง 5 สีรูปแบบลักษณะอัดเป็นเม็ดกลมๆ เล็กๆ เพื่อสะดวกต่อการรับประทาน และเพื่อตอบสนองคนที่ไม่ชอบรับประทานพืชผัก และหากต้องการรับประทานพืชผักสดๆ ควรเป็นพืชผักที่สะอาดและปลอดภัยจากสารพิษคือ ปราศจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือมีปริมาณสารพิษตกค้างต้องไม่เกินปริมาณที่กำหนดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค



เอกสารอ้างอิงและภาพประกอบจาก

1. กองเกษตรสัมพันธ์. 2526. ผัก-ผลไม้ไทย สมุนไพรมีค่า. กรมส่งเสริมการเกษตร.
 2. สำนักพัฒนาคุณภาพสินค้าเกษตร. 2551. แนวทางการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืช (จี เอ พี) ฉบับเกษตรกร. กรมส่งเสริมการเกษตร.
 3. บริษัท เชียงใหม่ไบโอเวเนก จำกัด. ผักเม็ด...วิตามินรวมจากผักเมืองหนาว. (แผ่นพับ)
- [Online]. Available at : <https://www.tareekaa.com/> [accessed 6 September 2018].
- [Online]. Available at : <https://www.rakuten.com.tw/shop/a581514/product/00G35/> [accessed 6 September 2018].
- [Online]. Available at : <https://www.laprensagrafica.com/salud/Siete-razones-para-comer-repollo-morado-20171030-0059.html> [accessed 31 September 2018].



โดย : เปรมรัตน์ เฉลิมพัทธ์
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

Think 'n' Talk



ชวนคิด ชวนคุย

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561

37 ปี ในองค์กรที่หล่อเลี้ยงชีวิตและประสบการณ์ กับ “นักบรรเลงเพลงสายเป่า..ใบไม้”



สง่า ตีสันเทียะ “พี่หง่า”

ฉบับนี้ขอนำเสนอบุคลากรเล็กๆ หนึ่งในจำนวนผู้ที่เกษียณอายุการทำงานในเดือนตุลาคม 2561 นี้ กับชีวิตที่เคยไฟฝันอยากเป็นครู นักพากย์หนัง จนบางคนที่ฟังเสียงแล้วนึกว่าเป็นนักพากย์ในทีวี นักร้องลูกทุ่ง ลูกกรุง (แอบกระซิบว่าเคยร้องออกอากาศ ในรายการวิทยุมาแล้ว) แต่ในชีวิตจริงภูมิคุ้มกันที่มีโอกาสเข้ามาทำงานใน วว. ด้วยความรู้ ความสามารถด้านช่างที่ไม่เป็นสองรองใคร กับ การมุ่งมั่นทำหน้าที่ให้ดี งานทุกอย่างทำด้วยความบริสุทธิ์ใจและบริการด้วยความเต็มใจ

เพราะตลอดระยะเวลา 37 ปีที่ผ่านมาประสบการณ์ไม่ได้มีมาก่อน แต่เริ่มต้นจากการลงมือปฏิบัติจริง ด้วยการเรียนรู้ ลองผิด ลองทำ การอยากรู้อะไร ถ้ามีคนมาสอนก่อนจะไม่ค่อยจำ เพราะมองภาพแล้วนึกไม่ออก ต้องเกิดความสงสัยในการปฏิบัติ จึงจะถามจากผู้รู้เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขถึงจะทำให้จำสิ่งนั้น ความมุ่งมั่นที่มี ประกอบกับความอุตสาหะที่พามา พร้อมประสบการณ์จากการเรียนรู้ มาแบ่งปันมุมมอง ทศนคติ และข้อคิดในการทำงานที่ผ่านมา ของคุณสง่า ตีสันเทียะ หรือที่เรียกกันส่วนใหญ่ว่า “พี่หง่า”

ขอบคุณภาพประกอบจาก
คุณวรวิทย์ อินทร์ก่ง | คุณบุญศิริ ศรีสารคาม

เริ่มจากเข้ามาทำงานโครงการเห็ดหลวง ของอาจารย์สำเภา ภัทรเกษวิทย์ และอาจารย์เสียงทอง นุตาลัย (ทั้งสองท่านได้เกษียณอายุราชการไปหลายปีแล้ว) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแปรรูปเห็ดจากนั้น จึงเข้ามาปฏิบัติหน้าที่รักษาความปลอดภัยจนถึงปี พ.ศ. 2527 เมื่อองค์กรมีปรับเปลี่ยนผังโครงสร้าง ได้เข้ามาปฏิบัติงานในตำแหน่งนักการ และมีการปรับระดับเรื่อยมาจนปัจจุบันอยู่ในตำแหน่งช่างเทคนิค 6

ซึ่งงานที่รับผิดชอบประกอบด้วย การดูแลระบบงานติดตั้งวงจรไฟฟ้า ระบบการสื่อสาร การติดตั้งโทรศัพท์ เดินสายโทรศัพท์ภายใน วว. และการซ่อมบำรุงเกี่ยวกับระบบงานไฟฟ้าของ วว. อีกทั้งมีหน้าที่จัดรวบรวมข้อมูลปริมาณการใช้ไฟของ วว. จากมิเตอร์ไฟฟ้าซึ่งมีทั้งหมดประมาณ 30-35 มิเตอร์ นอกจากนี้ยังรับผิดชอบงานด้านบริการ โดย ดำเนินการตามคำขอรับบริการ นอกเหนืองานในหน้าที่ยังคอยดูแลแก้ไขปัญหาเบื้องต้นกับงานอื่นๆ เช่น ดูแลตรวจเช็คหลอดไฟแต่ละจุด ซ่อมแซมท่อน้ำประปา ซ่อมเครื่องปรับอากาศในเบื้องต้นฯ



หลักการทํางาน

“เที่ยงตรง ยุติธรรม ให้โอกาส ให้อภัย และยึดหยุ่น”

นอกจากฝีมือความชำนาญด้านงานช่างแล้ว พี่ส่างยังมีความสามารถพิเศษด้านการร้องเพลงที่ร้องได้เต็มเสียงผสมผสานการเอื้อนลูกค้อย่างมีเอกลักษณ์ พิเศษยิ่งกว่านั้นคือการนำไปไม่จริงและใบพลาสติก ที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง มาเป่าเป็นเพลงให้เพื่อนร่วมงานได้เพลิดเพลินผ่อนคลายจากความเครียดในการทำงาน โดยเพลงไหนที่ร้องได้ก็สามารถนำมาเป่าให้เราฟังได้

หลักการทํางาน “เที่ยงตรง ยุติธรรม ให้โอกาส ให้อภัย และยึดหยุ่น” นั่นคือ มีเป้าหมายต้องทำให้สำเร็จเต็มความรู้ความสามารถของตนเอง และต้องมีความละเอียดรอบคอบในงาน

ข้อคิดก่อนจากสำหรับน้องๆ ที่มีโอกาสเข้ามาทำงาน “**ต้องรักในงานที่ตนรับผิดชอบ และควรแสวงหาความรู้ตลอดจนประสบการณ์เพิ่มพูน เพื่อให้องค์กรของเราดียิ่งๆ ขึ้น**”

นับจากวันนี้ วว. คงขาดสีสันและเสียงเพลงจากคนที่ชื่อ ส่าง ดิสน์เทียะ ผู้ที่นำธรรมชาติมาสร้างบรรยากาศที่รื่นรมย์ให้กับเพื่อนร่วมงาน





โดย : มโหสถ เกิดเดช
 นิติกรประจำกองกฎหมาย



สิทธิของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และ ลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐ ที่เป็น สตรี ไปถือศีล และปฏิบัติธรรม

ขอความผาสุก ความสวัสดิ์ ความเจริญในธรรม จงบังเกิดแก่ผู้อ่านบทความทุกท่าน สำหรับบทความฉบับนี้ จั่วหัวด้วยกลอนธรรมะอันลึกซึ้งประพันธ์โดย คุณแม่ ดร.สิริกรินชัย ซึ่งผู้อ่านบทความโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในสายปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานคงรู้จักท่านกันเป็นอย่างดี โดยเหตุผลประการสำคัญที่กระผมเลือกเขียนบทความในหัวข้อสิทธิของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานของรัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมนี้ เนื่องจากทุกท่าน

วิปัสสนา กรรมฐาน งานกุศล
 เหมือนมีมิตร คอยเตือน เพื่อนคอยสอน
 กำหนดรู้ ยิ่งรู้ ทางจิตจร
 จะยืนเดิน นั่งนอน สรรวมตน
 ระวังตัว กลัวภัย อันใหญ่หลวง
 ภาพทั้งปวง ช้องอยู่ ทุกแห่งหน
 รับรู้ทุกข์ รับโทษ รู้ดทน
 รู้ดิ้นรน เพื่อรอด จากอวิชชา
 หวังสิ่งใด ก็จะได้ ดังใจหวัง
 กุศลจิต มีพลัง เสกสรรหา
 สมาธิ ตั้งมั่น เกิดปัญญา
 ได้วิชา ทำลายทุกข์ สุขอนันต์

ผู้ประพันธ์ : คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย



คงจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าตามข้อบังคับ วว.ว่าด้วยการปฏิบัติงาน พ.ศ. 2553 พนักงานและลูกจ้างของ วว. เพศชายที่ทำงานติดต่อกันมาแล้วไม่น้อยกว่าสองปีที่ไม่มีลักษณะต้องห้ามตามพระวินัย เช่น ผู้ที่เป็นกะเทย ฯลฯ ก็ย่อมมีสิทธิที่จะลาอุปสมบทหรือลาบวชได้ไม่เกิน 120 วัน สำหรับการอุปสมบทในพรรษา หรือไม่เกิน 45 วัน สำหรับการอุปสมบทนอกพรรษา ซึ่งสิทธิการลาอุปสมบทดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเป็นสิทธิที่มีได้เฉพาะพนักงานและลูกจ้างที่เป็นผู้ชายเท่านั้น แต่ข้อบังคับกลับไม่มีข้อกำหนดใดในการที่จะให้สิทธิพนักงานและลูกจ้างที่เป็นผู้หญิงหรือสตรีสามารถที่จะลาบวชชีหรือปฏิบัติธรรมได้แต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมีประเด็นปัญหาว่าหากการให้สิทธิดังกล่าวเป็นการให้สิทธิเฉพาะผู้ชายจะเป็นการขัดต่อหลักความเสมอภาคระหว่างเพศหรือไม่ เพราะแม้แต่ในสมัยพุทธกาลนั้นการเข้าถึงพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้จำกัดเฉพาะผู้ชายเท่านั้น แม้แต่ผู้หญิงก็ยังสามารถบำเพ็ญเพียรบารมีจนบรรลุธรรมอันวิเศษได้ เช่น พระอัมพาลีเถรี เดิมเป็นหญิงโสเภณีแล้วต่อมาได้บวชเป็นภิกษุณี และได้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ หรือแม้แต่นางสุชาดาซึ่งเป็นขมาราสที่เป็นผู้หญิงที่ได้ดวงตาเห็นธรรมบรรลุเป็นพระโสดาบันเป็นคนแรก เป็นต้น



ดังนั้นเพื่อให้พนักงานและลูกจ้างที่เป็นผู้หญิงหรือสตรี เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่าผู้หญิงไม่มีสิทธิที่จะเข้าถึงธรรมอันวิเศษขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนพนักงานและลูกจ้างที่เป็นผู้ชาย หรืออย่างไร กระผมจึงได้เขียนบทความฉบับนี้ขึ้นเพื่อเป็นการให้ความรู้ถึงแม้ข้อบังคับ วว. ว่าด้วยการปฏิบัติงาน พ.ศ. 2553 จะมิได้กำหนดเกี่ยวกับการให้สิทธิผู้หญิงในการลาบวชชีหรือลาปฏิบัติธรรมไว้ก็ตาม แต่ก็ได้หมายความว่าผู้หญิงจะไม่มีสิทธิลาบวชชีหรือลาปฏิบัติธรรม เพราะสิทธิดังกล่าวนี้ได้รับการรับรองไว้โดยมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2550 ลงมติว่า

(1) เห็นชอบให้ถือเป็นหลักการให้ข้าราชการพลเรือนสตรีมีสิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 เดือน แต่ไม่เกิน 3 เดือน โดยไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาก่อน

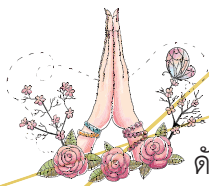
(2) ให้นำหลักการตามข้อ (1) ไปใช้กับข้าราชการทหาร ตำรวจ พนักงานราชการ ลูกจ้างของราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานของรัฐซึ่งเป็นสตรี

(3) ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับหลักการตาม (1) ไปพิจารณาปรับใช้กับข้าราชการ และลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นสตรีด้วย

(4) ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบดำเนินการตลอดจนติดตามประเมินผลเพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

ซึ่งหากพิจารณาจากมติคณะรัฐมนตรีตามข้อ (2) ประกอบ (1) จะเห็นได้ว่าพนักงานรัฐวิสาหกิจที่เป็นสตรีมีสิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรมได้ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. สถานปฏิบัติธรรมนั้นต้องเป็นสถานปฏิบัติที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งหมายความว่าหากพนักงานรัฐวิสาหกิจที่เป็นสตรีมีความประสงค์จะไปปฏิบัติธรรมก็จะตรวจทำการตรวจสอบรายชื่อวัด / สถานปฏิบัติธรรมตามประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเสียก่อน
2. ระยะเวลาการไปถือศีลและปฏิบัติธรรมสามารถกระทำได้เพียงครั้งเดียวตลอดอายุราชการ ซึ่งระยะเวลาต้องไม่ต่ำกว่า 1 เดือน แต่ไม่เกิน 3 เดือน ซึ่งหมายความว่า การใช้สิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรมในกรณีนี้จะขอไป 5 วัน 10 วัน ไม่ได้ จะต้องไปถือศีลและปฏิบัติธรรมขั้นต่ำคือ 1 เดือนเป็นอย่างน้อย โดยระหว่างการถือศีลจะต้องปฏิบัติดังนี้
 - (1) ถือศีลแล้วต้องอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม
 - (2) ถือศีล 8
 - (3) นุ่งขาว ห่มขาว
 - (4) การปฏิบัติธรรมมี 2 ลักษณะ คือ
 - โกนผม เรียกว่า นักบวช (แม่ชี สตรีผู้ถือศีลนุ่งขาว ห่มขาว)
 - ไม่โกนผม เรียกว่า บวชศีลจาริณี
3. การไปถือศีลและปฏิบัติธรรมดังกล่าวไม่ถือว่าเป็นวันลา ซึ่งจะเห็นได้ว่าสิทธิในกรณีนี้เป็นสิทธิที่ค่อนข้างดีกว่าผู้ชาย เพราะหากกรณีที่พนักงานและลูกจ้างที่เป็นผู้ชายประสงค์จะไปอุปสมบท ก็จะต้องใช้สิทธิการลาที่เรียกว่าลาบวช แต่สำหรับผู้หญิงแล้วการไปถือศีลและปฏิบัติธรรมดังกล่าวถือเสมือนเป็นวันปฏิบัติราชการปกติ
4. ได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชา โดยต้องทำหนังสือขออนุญาตต่อผู้บังคับบัญชาล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วัน



ดังนั้นเมื่อพนักงานและลูกจ้างของ วว. ที่เป็นผู้หญิงได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการของมติคณะรัฐมนตรีเกี่ยวกับการให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีล และปฏิบัติธรรมตามที่กล่าวมาแล้ว หากผู้ใดประสงค์ที่จะใช้สิทธิดังกล่าวสามารถตรวจสอบรายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติให้การรับรอง หรือดาวน์โหลดใบสมัครได้ทางเว็บไซต์ www.onab.go.th และดำเนินการตามประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนา เรื่อง แนวทางและขั้นตอนการดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรีในการให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมในสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติรับรอง

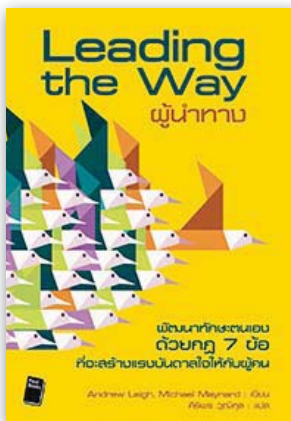




โดย : มานะ ทับนาโค
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



ผู้นำทาง : Leading the Way
SECRET
NATIONAL GEOGRAPHIC
ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset



ผู้นำทาง : Leading the Way

ผู้แต่ง : Andrew Leigh (แอนดริว เลห์), Michael Maynard (ไมเคิล เมย์นาร์ด)

ผู้แปล : ศิริพร วุฒิกุล

ปีที่พิมพ์ : 2/2560

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/ผู้นำทาง-Leading-the-Way.aspx?no=9789742283353>

ผู้นำที่สร้างแรงบันดาลใจมีเพียงไม่กี่คน แต่เราจะรู้ได้ทันทีว่าเป็นคนนั้นเมื่อเราพบกับเขา เพราะเขาจะทำให้คุณรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ได้รับกำลังใจ และพร้อมที่จะให้เกียรติเพอร์เซ็นต์ หนังสือเล่มนี้วางกรอบให้เห็นทักษะสำคัญที่ทุกคนจำเป็นต้องมี เพื่อให้คุณเป็นผู้นำเช่นนั้น เพื่อให้คุณได้รับสิ่งที่ดีที่สุดจากคนรอบข้างคุณ และขณะเดียวกันก็ทำให้เส้นทางการทำงานและการแสดงผลงานของคุณเจริญก้าวหน้า ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาอย่าง “แอนดริว เลห์” และ “ไมเคิล เมย์นาร์ด” แสดงให้คุณเห็นว่า คุณจะปลดปล่อยศักยภาพที่เป็นจุดแข็ง ซึ่งอยู่ภายในคุณออกมาอย่างเต็มที่ได้อย่างไร และขณะเดียวกัน คุณยังสามารถขับเคลื่อนพฤติกรรมหลักที่อยู่เบื้องหลังการเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ



SECRET

ฉบับที่ 234 (มิถุนายน 2561 นาย - ณภัทร)

ปีที่พิมพ์ : 2561

ที่มา : <http://opac.tistr.or.th>

สร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตเป็นที่พึงทางใจ ด้วยการนำเสนอแง่คิดดีๆ จากหลายหลายบุคคลผ่านเนื้อหาที่เข้าใจง่ายอ่านสนุกให้แง่คิดเคล็ดลับและแนวทางปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิต

- ชีวิตที่มีเป้าหมาย นาย - ณภัทร
- การค้นหาและค้นพบ ชีวิตหลังการบวชของ ดูก - ภานุเดช วัฒนสุชาติ
- ดูดวงตำรา SECRET รับรองชีวิตดีทันที่ชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า แมนเฟอร์!
- ทำไมหลังเกษียณก็ยังไม่ต้องเรียนวิชาบังคับ แล้วเรียนวิชาอะไร



NATIONAL GEOGRAPHIC

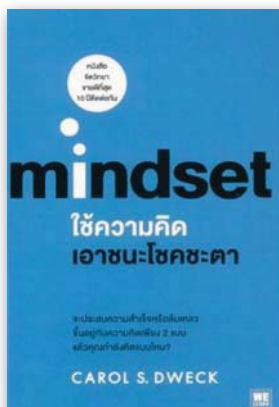
ฉบับที่ 204 (กรกฎาคม 2561)

ปีที่พิมพ์ : 2561

ที่มา : <http://opac.tistr.or.th>

เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ที่อัดแน่นไปด้วยสารคดีคุณภาพ NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 204 (กรกฎาคม 2561) เร็วขึ้น เก่งขึ้น แกร่งขึ้น วิทยาศาสตร์กำลังทดสอบขีดจำกัด ด้านความเร็ว ความแข็งแกร่ง และความทนทานของมนุษย์

- การรุกราน เมืองลับแลแห่งพุทธทิเบต ฆะตกรรมบนเส้นทางของนกทะเล ชีวิตลับของค้างคาวกินสัตว์
- ฉันรักความรู้สึกของการผลักดันตัวเองไปสู่ขีดจำกัดและไปไกล เกินกว่าที่ฉันคิดว่าจะเป็นไปได้” เคที เลเดกกี แชมป์กีฬาโอลิมปิกของสหรัฐฯ และอื่นๆ อีก ใน “NATIONAL GEOGRAPHIC”



ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset

ผู้แต่ง : Carol S. Dweck (แคโรล เอส ดวิก), Ph.D.

ผู้แปล : พรรณี สุจริวงค์

ปีที่พิมพ์ : 1 / 2561

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา-Mindset.aspx?no=9786162872655>

อะไรในตัวคุณที่สร้างความสำเร็จได้มากกว่า ความฉลาด ความสามารถ หรือโชคชะตา? หนังสือเล่มนี้ เป็นแนวคิดที่ได้สร้างแรงบันดาลใจไปทั่วทุกวงการ ถูกนำไปเขียนเป็นหนังสือจิตวิทยาที่ขายดีที่สุด 10 ปี ติดต่อกันรวมทั้งกลายเป็นวิชาที่ได้รับการนิยมสูงสุดของสแตมฟอร์ด ความคิดทั้ง 2 แบบคืออะไร? คุณกำลังมีความคิดแบบไหนอยู่? แล้วคุณจะเปลี่ยนไป แนวคิดให้ถูกต้องได้อย่างไร? ค้นหาคำตอบได้ใน “ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา” เล่มนี้



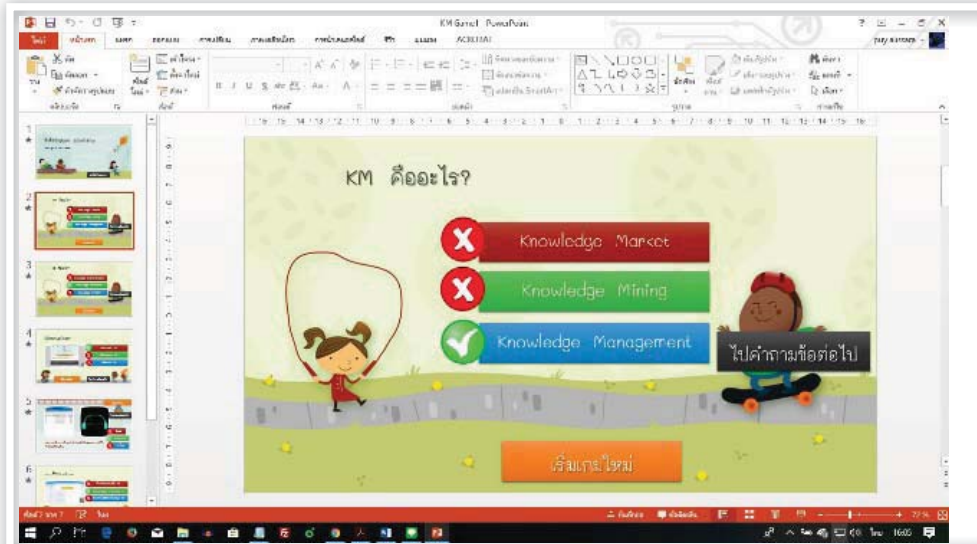


โดย : อลิสร่า คุปประสิทธิ์
ผอ. กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

สร้างเกมถามตอบให้เสร็จภายใน 2 ชั่วโมง

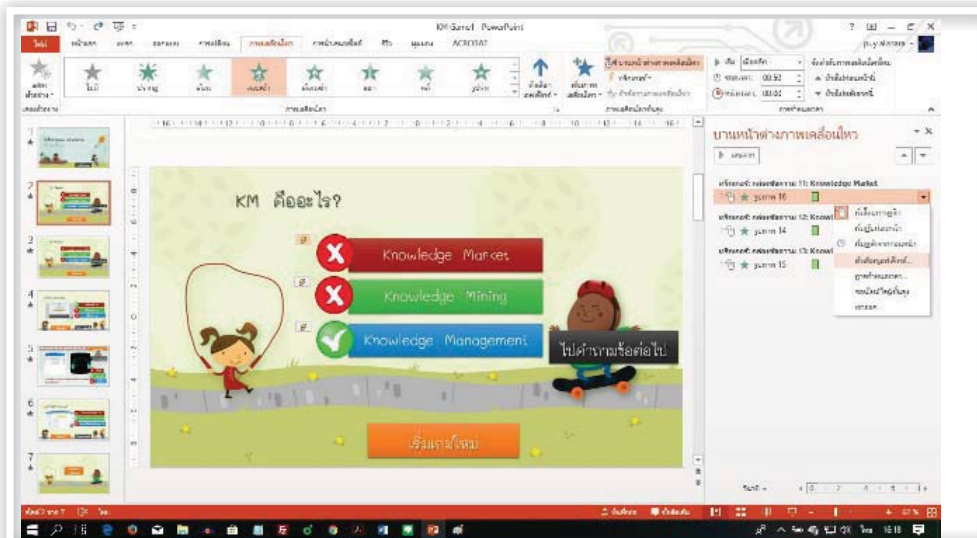
ในยุค 4.0 ที่อะไรก็เร็วแรงถ้วน การติดต่อสื่อสารก็แสนจะฉับไว ค้นหาอะไรก็พบได้จากท้องฟ้า (คลาวด์ หรือศูนย์ข้อมูลหิมาบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต) เวลาต้องการคำปรึกษาก็สามารถถามหาได้จากโซเชียล ดังนั้นเมื่อต้องจัดทำเกมคอมพิวเตอร์ไว้ให้คนร่วมสนุกตอบปัญหาในงานนิทรรศการให้เสร็จภายใน 2 ชั่วโมง สิ่งที่จะช่วยให้สามารถบรรลุภารกิจทำเกมตอบปัญหาง่ายๆ นี้ได้นั้น แนนอนคงหนีไม่พ้นการพึ่งพาอาถู แต่ช้าก่อน การพึ่งพาอาถู เราเองก็จำเป็นต้องมีสติเช่นกัน เพราะอะไรนั่นหรือเมื่อคุณเปิดอาถู หรือ Google (<https://www.google.com>) จากนั้นใส่คำค้นหาว่า “วิธีสร้างเกมตอบคำถาม” สิ่งที่คุณได้กลับมานั้นคือข้อมูลจำนวน 93,400,000 รายการ โอ้แม่เจ้า แล้วเราจะเลือกอันไหนดีนี้ แนนอนสิ่งแรกที่คุณต้องทำคือ ไล่ดูรายการเหล่านั้นว่า มีวิธีไหนที่เหมาะสมกับเราบ้าง เพราะแนนอนเกมคอมพิวเตอร์มีหลายระดับ ตั้งแต่เบสิกเด็กๆ ไปจนถึงแอดวานซ์ขั้นเทพ ดังนั้นจึงต้องเลือกพิจารณาเข้าไปเรียนรู้วิธีที่เหมาะสมกับเรา เช่น ถ้าต้องเสร็จภายในระยะเวลาที่จำกัด ก็ต้องเลือกวิธีที่ใช้โปรแกรมที่เรา มีและเราถนัด

หลังจากสแกนข้อมูลต่างๆ จนครบแล้วในที่สุด ก็เจอคลิปช่วยชีวิต วิธีสร้างเกมตอบคำถามแบบ PowerPoint ใน YouTube ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=V-1eLaC5EZQ> ซึ่งคลิปนี้สอนวิธีง่ายๆ ในการใช้ PowerPoint เพื่อทำเกมตอบคำถาม โดยสามารถสรุปเทคนิคได้ดังนี้ เนื่องจาก ผู้เขียน มีการใช้บริการ Microsoft Office 365 รายปอยู่แล้ว ทำให้สามารถดาวน์โหลดเทมเพลต (Template) หรือ รูปแบบการนำเสนอ หน้าตาสวยๆ เท่ๆ ได้หลากหลายแบบ ผู้เขียนก็เลือกใช้ เทมเพลตที่เหมาะสมกับงานที่ต้องการไปนำเสนอ



1

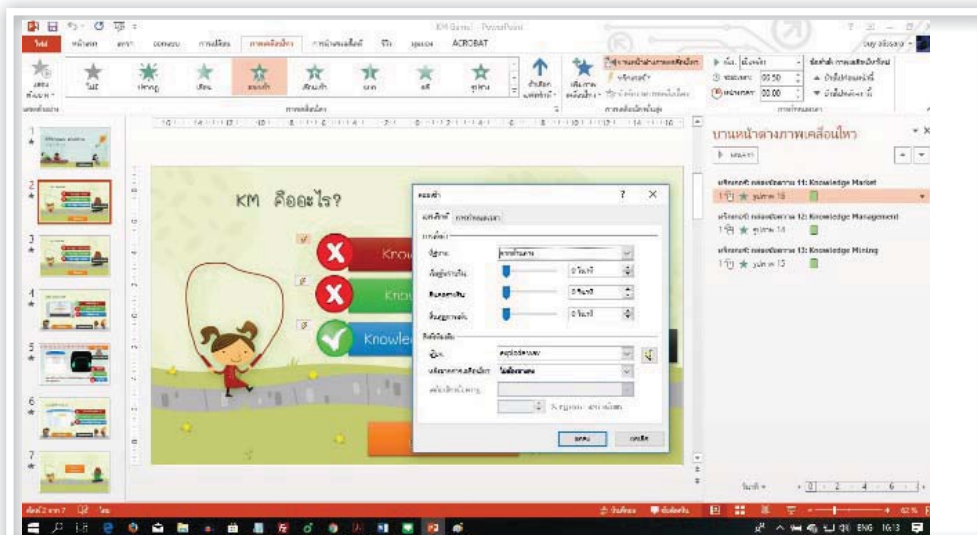
จากนั้นในแต่ละหน้าก็เลือกใช้ กล่องข้อความ ในการสร้าง คำถาม และ ตัวเลือกคำตอบ และแทรกรูปภาพที่จะใช้ระบุ ว่า ตัวเลือกไหนถูก ตัวเลือกไหนผิด ในที่นี้ ผู้เขียนใช้เครื่องหมายถูก และเครื่องหมายผิด



2

ถัดมาก็ไปที่เมนู ภาพเคลื่อนไหว เลือกเปิด บานหน้าต่างภาพเคลื่อนไหว เพื่อแสดงให้เห็น สถานะการสร้างภาพเคลื่อนไหว ทางด้านขวาของจอภาพ

ให้คลิกที่รูปภาพ ในที่นี้คือ เครื่องหมายผิด แล้วเลือกประเภทของการเคลื่อนไหว ในที่นี้ผู้เขียนเลือก ลอยเข้า เมื่อเลือกเสร็จ จะปรากฏรายการในช่องด้านขวามือ เมื่อคลิกที่รายการ ตรงขวามือสุดของรายการจะมีลูกศรให้กดเพิ่ม เมื่อกดแล้วจะมีเมนูให้เลือก (drop down menu) ให้เลือก ตัวเลือกเอฟเฟกต์ โดยที่หน้าต่าง เอฟเฟกต์ เราสามารถกำหนดค่าการหน่วงเวลา เสียงประกอบ และ การหายไปของภาพนั้นได้

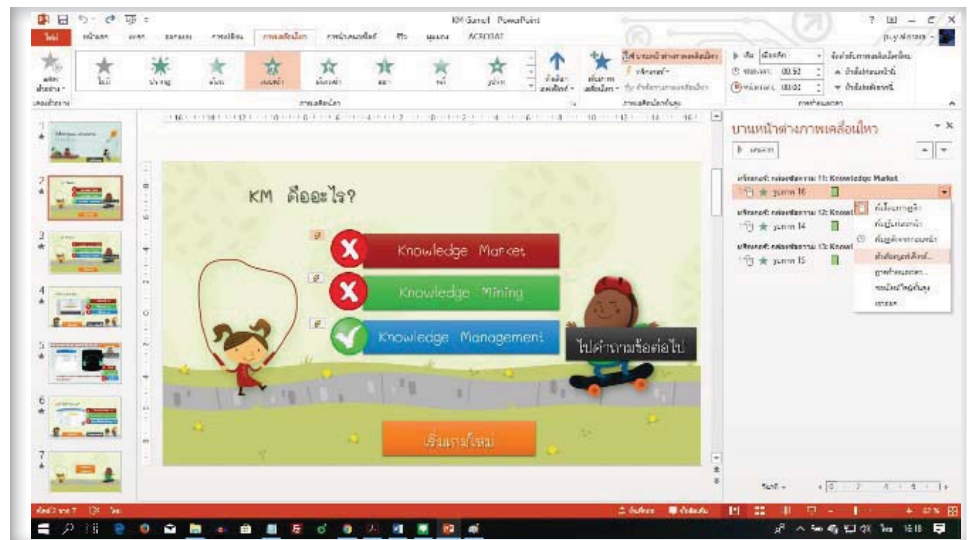


3

จากนั้นก็ถึงขั้นตอนในการทำให้เมื่อเราคลิก ตัวเลือกคำตอบ ก็จะมีแสดงเครื่องหมายให้เราเห็นว่าคำตอบนั้นถูกหรือผิด โดยไปเลือกรูปเครื่องหมายของตัวเลือกคำตอบนั้น

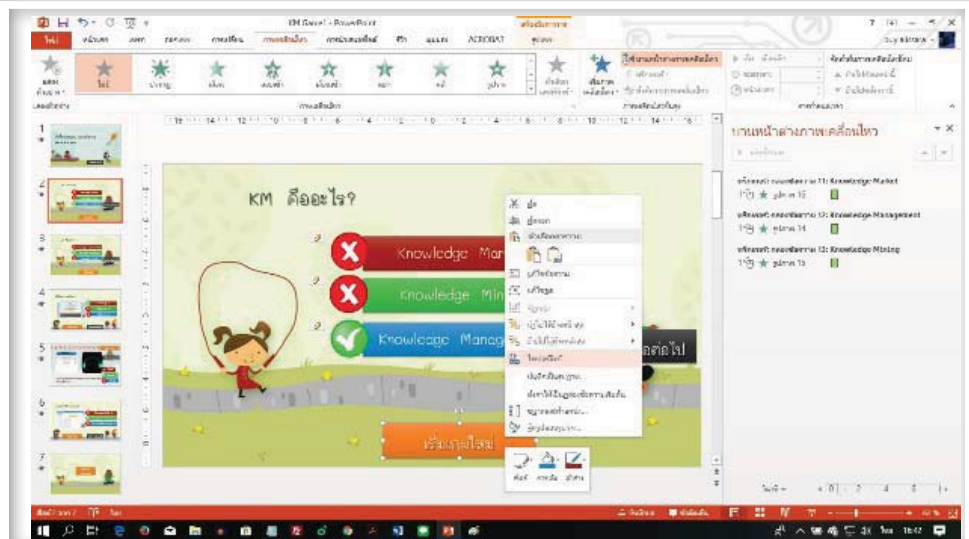
4

จากนั้นที่เมนูเลือกใช้คำสั่ง
ทริกเกอร์ -> เลือก เมื่อคลิก ->
เลือก กล่องข้อความที่เป็นตัว
เลือกคำตอบนั้น แค่นี้ก็เป็นอัน
เสร็จ ทำขั้นตอนนี้กับทุกตัวเลือก
คำตอบ เป็นอันเสร็จในหนึ่งหน้า



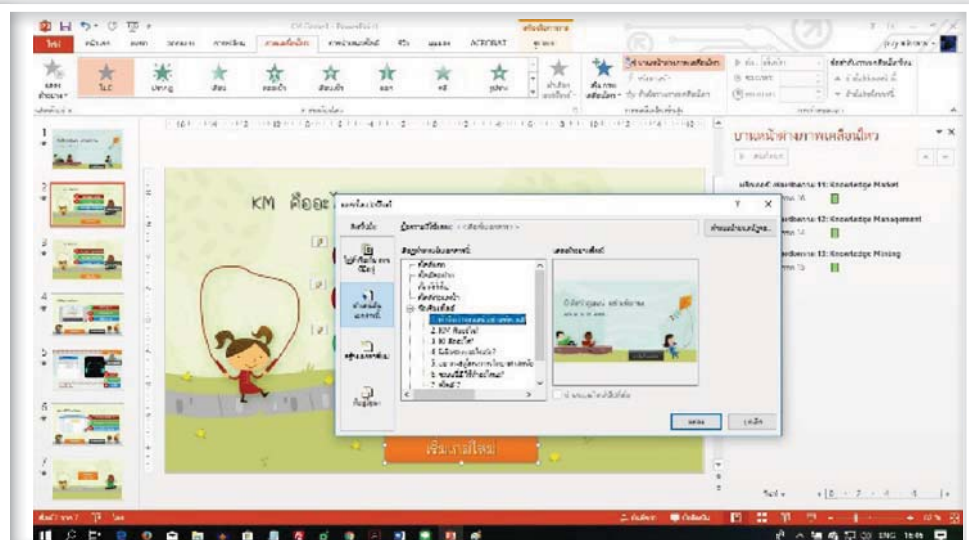
5

เนื่องจากเป็นการสร้าง
ไฟล์นำเสนอ เมื่อสิ้นสุดจะเป็น
หน้าที่ว่างเปล่าสีดำ ไม่สามารถ
เล่นต่อได้ เราจึงควรสร้างปุ่มเพื่อ
ย้อนกลับไปเริ่มเล่นใหม่ โดยใช้
กล่องข้อความ

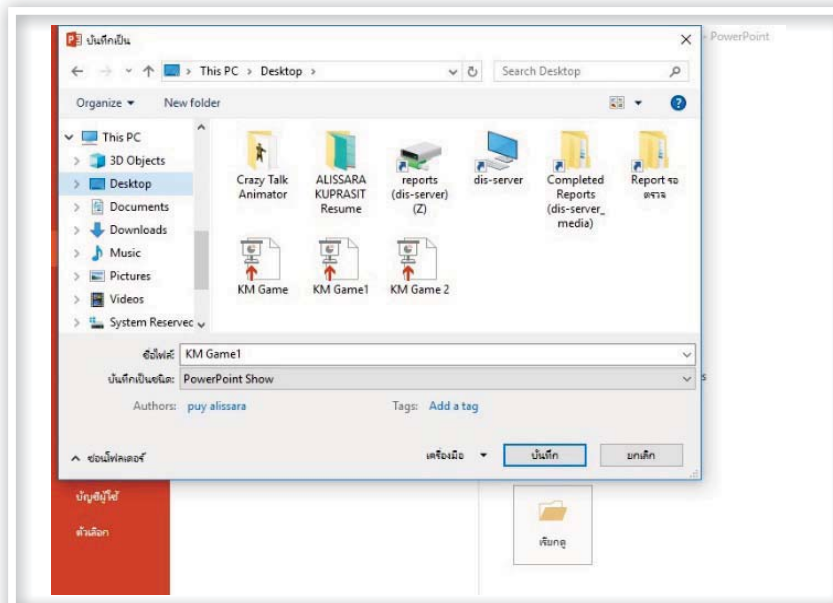


6

จากนั้นเลือกที่กล่อง
ข้อความนั้น กดปุ่มเมาส์ขวา จะ
เห็นเมนู ให้เลือกที่ ไฮเปอร์ลิงก์
โดยที่หน้าจอ แทรกไฮเปอร์ลิงก์
เลือก ตำแหน่งในเอกสารนี้ จาก
นั้นเลือกไปที่สไลด์นำเสนอแผ่น
แรก แค่นี้คุณก็ได้ปุ่มที่จะพาคุณ
กลับไปหน้าแรกได้



สำหรับการจะไปที่คำถามต่อไปนั้น คุณก็แค่สร้างปุ่มไปคำถามข้อต่อไป ด้วยใช้กล่องข้อความ โดยไม่ได้ใส่
ไฮเปอร์ลิงก์ เพราะในการกำหนดภาพเคลื่อนไหว ถ้าคุณไม่ได้กำหนดอะไรเพิ่มเมื่อคุณกดปุ่มเมาส์ซ้ายสไลด์ก็จะ
เลื่อนไปหน้าถัดไปเสมอจนกว่าจะหมดสไลด์



7

เมื่อคุณเพิ่มสไลด์คำถามจนครบจำนวนข้อที่คุณต้องการและพร้อมที่จะมีเกมสำหรับเล่นแล้วให้ทำการบันทึกไฟล์ PowerPoint นั้นไว้ก่อน เพื่อจะได้แก้ไขในภายหลัง จากนั้นทำการบันทึกอีกครั้งโดยใช้คำสั่ง บันทึกเป็นชนิด PowerPoint Show เพียงเท่านี้คุณก็จะได้ไฟล์เกมตอบคำถามแบบง่ายๆ แล้ว

ทั้งนี้คุณสามารถไปดาวน์โหลดไฟล์เกมมาลองหัดเล่น หรือดาวน์โหลดไฟล์ PowerPoint ที่ใช้สร้างเกมไปลองศึกษาและปรับใช้ตามที่คุณต้องการได้ที่ http://www.tistr.or.th/tistrblog/?page_id=4478





โดย : ศิริวรรณ อิสสระรีย์
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมพลังงานสะอาด
และสิ่งแวดล้อม (ศนพ.)

เกาะลิบงพื้นที่แรมซาร์ไซต์ (Ramsar site)

แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่ควรอนุรักษ์

เกาะลิบง ได้ขึ้นทะเบียนพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระหว่างประเทศ จัดเป็นพื้นที่แรมซาร์ไซต์ (Ramsar site) หรือพื้นที่ชุ่มน้ำลำดับที่ 7 ของประเทศไทย คำว่า ลิบง เป็นชื่อต้นไม้ชนิดหนึ่ง คือ ต้นหลาโอน ซึ่งภาษามลายูเรียกว่า "ลิบง" ซึ่งแต่เดิมหมู่เกาะนี้มีต้นไม้ชนิดนี้มาก จึงตั้งชื่อว่าเกาะลิบง ชาวเกาะลิบงดั้งเดิมเป็นชาวมุสลิมที่อพยพจากประเทศมาเลเซีย เกาะลิบงเดิมเป็นเมืองท่าของหัวเมืองมลายู ขึ้นกับไทยเป็นพื้นที่ที่มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน

สภาพพื้นที่เกาะลิบงมีความหลากหลายของระบบนิเวศวิทยาสูง ประกอบด้วย ป่าชายเลน แหล่งน้ำกร่อยชายหาด หาดหิน แนวปะการัง และแหล่งหญ้า ตลอดจนแนวชายฝั่งเป็นพื้นที่ป่าชายเลน ป่าชายหาด มีแนวหญ้าทะเลที่มีความหนาแน่นและอุดมสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่ง อีกทั้งยังมีแนวปะการังที่หนาแน่น เป็นแหล่งอาหารนกอพยพจำนวนมากที่หนีหนาวจากไซบีเรียมาอาศัยพื้นที่เกาะลิบง เพื่อเป็นแหล่งอาหารสะสมพลังงานให้ร่างกายก่อนบินกลับไปไซบีเรีย

ความโดดเด่นที่น่าสนใจของเกาะลิบง คือเป็นถิ่นอาศัยของนกทะเลและนกชายเลนจำนวนมากที่อพยพเข้ามาอาศัยอยู่โดยเฉพาะบริเวณหาดตูบ ประมาณเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคมจะพบนกอพยพ เช่น นกกินปลี นกกิ้ง นกยางเขียว นกนางนวลเกลบเคราขาว นกหัวโตดำ เป็นต้น บริเวณนี้จึงเป็นแหล่งดูนกทะเลซึ่งมีอยู่อย่างหนาแน่นแห่งหนึ่งของเมืองไทย นอกจากนั้นเกาะลิบงจัดเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในทะเลตรัง มีพื้นที่ 25,000 ไร่ มีพะยูนที่จัดเป็นแหล่งอาหาร รวม

ทั้งมีจุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจอยู่ในเขตห้ามล่าสัตว์ป่าหมู่เกาะลิบง ได้แก่ หาดตูบ แหล่มจุ้ย แหล่มทวด แหล่มโต๊ะชัย หาดหญ้าคา เป็นต้น เกาะลิบงมีผู้คนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก โดยแบ่งพื้นที่การปกครองหลายหมู่บ้าน สภาพสังคมของชาวบ้านดำเนินวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ประกอบอาชีพประมง สวนยางพารา ชาวบ้านส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ชุมชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ธรรมชาติเพื่อรักษาเกาะลิบงให้มีความงดงามเห็นได้จากการจัดการท่องเที่ยวโดยมีมาตรการรองรับ เช่น การใช้หลักศาสนาใช้ในการปฏิบัติตัวของท่องเที่ยวด้านการแต่งกาย การท่องเที่ยวปลอดสุรา การดื่มสุราในพื้นที่ที่เหมาะสม (ที่พัก รีสอร์ท) เป็นต้น สถานการณ์ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันพบว่า เกาะลิบงมีการขยายตัวด้านการท่องเที่ยวอย่างมาก มีนักท่องเที่ยวจำนวนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี มีการขยายตัวด้านที่พักโฮมสเตย์และรีสอร์ท เพื่อให้บริการรองรับนักท่องเที่ยว โดยชุมชนใช้กฎกติกาการแบ่งปันผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวร่วมกันให้กับกลุ่มบริการการท่องเที่ยวกลุ่มเรือข้ามฟากและรถรับจ้างบนเกาะลิบง



จากความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศที่สมบูรณ์ดังกล่าวข้างต้น พื้นที่บางส่วนของเกาะลิบงที่อยู่ในความรับผิดชอบของเขตห้ามล่าสัตว์ป่าหมู่เกาะลิบง ซึ่งเป็นแรมซาร์ไซต์ (Ramsar site) พื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญและสมบูรณ์ในระดับนานาชาติ หากพิจารณาองค์ประกอบโดยรอบของพื้นที่ยังคงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนที่มีอัตลักษณ์ของชุมชนมุสลิม ที่มีความรักสงบ การดำรงชีวิตของชาวประมงและชาวสวนยางที่เรียบง่ายที่พึ่งพิงอยู่กับสภาพแวดล้อมธรรมชาติเป็นสำคัญ ความสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติจัดว่ามีคุณค่าด้านการใช้ประโยชน์ ด้านเป็นแหล่งเรียนรู้ ด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตชุมชน กล่าวได้ว่า เกาะลิบงเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่น่าสนใจแห่งหนึ่งของประเทศไทย





สำหรับการท่องเที่ยวบนเกาะลันเตาได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการการท่องเที่ยว โดยการรวมกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อให้เกาะลันเตาเป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณค่าต่อการอนุรักษ์ เช่น การจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ต่างๆ ได้แก่ กลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลน กลุ่มอนุรักษ์ทะเล กลุ่มอนุรักษ์ปลาพะยูน เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติผ่านกิจกรรมการมีส่วนร่วม การปลูกป่า ปลอ่ยปลา ปลูกหญ้าทะเล เป็นต้น ชุมชนเกาะลันเตาได้ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาดและสามารถสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวเกาะลันเตาได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

ฉบับนี้ เทียวใกล้ๆ ฉบับต่อไป...ไปไหนติดตามได้ค่ะ





Light up your brain

ปัญญาบรรเจิด

TISTR - DIO

email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561



โดย : เปรมรัตน์ เฉลิพัตร์
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



จากฟ้าถึงน้อง

เริ่มคอลัมน์นี้ด้วยมุมมองของ อดีต
ผว. ถึง ความเป็นลักษมี และสิ่งที่ทำให้
เกิดลักษมี

“ชีวิตใหม่หาลัย คือ โลกพื้นฐาน ชีวิต
การทำงาน คือ โลกแห่งความจริง”



เกือบ 40 ปีที่ ดร.ลักขมี ปลั่งแสงมาศ อยู่ วว. ตั้งแต่เข้ามาทำงานในปี 2523 ได้มีการปรับทัศนะเรื่องความคิดหลายอย่างจนตกผลึกเป็นข้อคิดได้ว่า

“คนเราไม่ Happy ได้ทุกเรื่องในหน่วยงาน แต่เราต้องหาวิธีคิดที่จะทำให้เราอยู่ในหน่วยงานอย่างมีความสุขและมีกำลังใจทำอะไรต่อไป”

ความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงาน สิ่งแรกคือ ได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้า สิ่งที่สองคือ เมื่อมีโอกาส เราก็ควรคว้าและอดทนมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย

“ถ้าอยากรู้ต้องยอมลำบาก เพราะผลที่ได้คุ้มค่า ทำให้เราได้เห็น ได้เรียนรู้ และนำมาพัฒนาตัวเอง”

การสื่อสารถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกสิ่งหนึ่ง ต้องเปิดใจฟังคนอื่น เมื่อเปิดใจแล้วเราจะเข้าใจคนอื่นขึ้น ทุกคนอาจจะต้องมีข้อติดขัด การที่มีอะไรควรพูดกันตรงๆ ไม่ควรพูดอ้อมเพราะข้อมูลอาจไม่ชัดเจน และไม่สร้างประโยชน์ ทั้งนี้การหันหน้าเข้าหากัน รู้จักให้อภัย ไม่โกรธกัน ลดความโกรธให้น้อยลง เป็นปัจจัยที่จะนำพาองค์กรไปสู่การปรับปรุงพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นไป

ในฐานะ CEO เมื่อได้พัฒนาตนเองจนก้าวไปสู่ระดับการเป็นผู้บริหาร ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ได้ข้อคิดที่ว่า “คนเป็นหัวหน้าต้องมีอะไรสักอย่างที่ทำให้ลูกน้องฟังฟังได้ รู้สึกสุข ทุกข์ของลูกน้อง” และ องค์กรจะขับเคลื่อนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น นอกจาก ผู้บริหารระดับสูงสุดในองค์กรเป็นผู้ช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวหน้าต่อไปแล้ว ยังต้องมีทีมงานที่มีความสามารถ พร้อมก้าวเดินไปด้วยกันด้วยความรักและความจริงใจให้กับ วว.



ทิ้งท้าย

“ขยัน อดทน มุ่งมั่น ใส่ใจ และเข้าใจ”

องค์กรจะเป็นอย่างไร นั้นขึ้นอยู่กับคนในองค์กรที่จะนำความสามารถของตนออกมาอย่างไร คล้ายกับแกง 1 หม้อ จะผสมอย่างไรทำให้อร่อยขึ้นมาก็อยู่ในหม้อนั้น

นอกจากนี้ยังมี **คติ** และ **ข้อคิด** จากพี่ๆ บางท่านที่เกษียณในปี 61 นี้ มาฝากท่านผู้อ่านค่ะ



ดร.เรนส เตชะเสน
นักพัฒนารัฐกิจอาวุโส /
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ
สำนัก สวก.

“

คติ “การทำงานต้องมีปัญหา และยังมีปัญหามาก จะทำให้เราเกิดปัญญา มาก เพราะฉะนั้นอย่ากลัวปัญหาที่จะเกิดขึ้น เพราะท้ายสุดจะนำเราไปสู่บุคคลผู้มีปัญญา”
แนวคิด จงตั้งสติก่อนที่จะพูด หรือดำเนินการใดๆ จะทำให้ความผิดพลาดลดลงได้

”



น.ส.ปูนนภา บุญยะภักดิ์
(หรือพี่ยา)
นักวิจัย ศนอ.



คติ “การทำงานร่วมกันควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน”
ข้อคิด ขอให้ทุกคนมีความซื่อสัตย์ต่อองค์กรและซื่อสัตย์ต่อผลงานที่ตัวเองสร้างมาเสมอ



นายประเสริฐ อมริต
นักวิจัย ศนอ.



คติ “เป็นนักวิจัยต้องไม่หยุดนิ่ง พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา”
ข้อคิด องค์ความรู้ใน วว. มีมากมาย ทำอย่างไรนำมาปรับใช้หรือต่อยอด ขึ้นอยู่กับผู้บริหารว่าให้ความสำคัญกับองค์ความรู้นั้น เราควรสร้างห้องความรู้ของ วว. ในรูปเอกสารหรือสิ่งประดิษฐ์เพื่อคน วว. หรือบุคคลภายนอกที่มาเยี่ยมชมผลงาน วว. ได้



นางพิชราภรณ์ ศรีพุทรา
นักสารสนเทศ กอจ.



คติ “ลูกค้า (นักวิจัย) สำคัญที่สุด คือหัวใจของการให้บริการ”
ข้อคิด แต่เดิมห้องสมุดของ วว. คือ ศูนย์บริการเอกสารการวิจัยแห่งประเทศไทย เป็นแหล่งรวบรวมฐานข้อมูลสำหรับการอ้างอิง สิ่งพิมพ์ที่อยู่ในห้องสมุดถูกผลิตขึ้นอย่างมีมาตรฐานและน่าเชื่อถือ มี Contact กับต่างประเทศทั่วโลก เป็นห้องสมุดเฉพาะ ที่มีข้อมูลให้นักวิจัยเพื่อทำ Lab และการบริการสารสนเทศทางด้านวิทยาศาสตร์ จึงเป็นแหล่งความรู้ของนักวิจัยและลูกค้าที่สนใจ ทำให้ วว. มีรายได้จากการให้บริการลูกค้าภายนอกส่วนใหญ่ การให้บริการของห้องสมุดก็ยังเป็น Infinity เมื่อมีนักวิจัยหรือลูกค้า Request ขอข้อมูลมา เราต้องสืบค้นตรวจสอบหาข้อมูลในห้องสมุด วว. ก่อน ถ้าไม่มีหรือหาไม่ได้ก็ควรขอ Keyword เพื่อสืบค้นจากฐานข้อมูลห้องสมุดอื่นให้ทันเวลาแก่ความต้องการของนักวิจัยหรือลูกค้า



นางธนิษ วุฒิวิฑูรย์
นักสารสนเทศ กอจ.



คติ “จงมุ่งมั่นและตั้งใจกับสิ่งที่ทำ”
ข้อคิด การทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะเราต้องรู้จักความรับผิดชอบในหน้าที่ ถ้าเราขาดความรับผิดชอบชีวิตก็ล้มเหลว





น.ส.เมกาวดี โดมทอง
นักทรัพยากรบุคคล กพค.



คติ “การทำงานใดๆ นั้นมันย่อมมีอุปสรรคในตัวของมันเอง ทุกอย่างไม่มากก็น้อย ความสามัคคีเป็นจุดสำคัญที่จะต่อยอดให้ไปด้วยดี”

ข้อคิด เรามีส่วนเลวบ้างช่วงหัวเราเราเลือกเอาส่วนดีที่มีอยู่



นายชิตรพล มากแยม
ลูกจ้างทั่วไป กลบ.



คติ “ตราบใดที่เรายังไม่ยอมแพ้ ย่อมมีหนทางเสมอ”

ข้อคิด ตั้งอยู่ในอิทธิบาท 4 ตีกรอบในการทำงาน คือ ฉันทะ รักงานที่ทำ วิริยะ ความตั้งใจมั่น จิตตะ ความมีสติ ไตร่ตรอง วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ



น.ส.ลำเลิศ ทัศนทอง
พนักงานธุรการ กบร.



คติ “คิดดี พูดดี ทำดี”

ข้อคิด ขอให้พนักงาน วว. ร่วมกันทำงานเป็นทีม และ รักสามัคคีกันตลอดไป



นายสง่า ตัสันเกียะ
ช่างเทคนิค กบร.



คติ “เที่ยงตรง ยุติธรรม ให้โอกาสให้อภัย และยืดหยุ่น”

ข้อคิด กว่าจะได้อะไรมา เราต้องสร้างจากความดี ความจริงใจ ควรทำหน้าที่นั้นๆ ให้ดี การทำงานพยายามหา ประสพการณ์ศึกษาเพิ่มเติม ต้องมีความรับผิดชอบ ให้กับองค์กรเราดียิ่งๆ ขึ้นไป



นางพิมพ์พร สนานันท์
ลูกจ้างประจำ กกล.



คติ “นอบน้อมถ่อมตน เคารพนาย ให้เกียรติเพื่อน คอยเตือนน้อง สามัคคีคือพลัง มีปัญหาร่วมแก้ไข งานทุกคนจะสำเร็จต้องมีทีมงาน”

ข้อคิด ในการทำงานต้องพบเจอปัญหา แต่เราต้องช่วยกันแก้ไข



นายไพวรรณ ทองขั่ง
ลูกจ้างประจำ กกล.



คติ “ทำงานให้สนุก และสนุกกับงาน”

ข้อคิด ต้องมีความเสียสละให้องค์กร เพื่อตอบแทนองค์กร ดูแลลูกน้องให้มีความสุขในการทำงาน





นายสมหวัง สONGทอง
นายช่างเทคนิค กบส.



คติ “งานต้องใช้ความรู้ความสามารถ มีความตั้งใจ ฝึกฝน”
ข้อคิด งานไม่สามารถทำคนเดียวได้ ต้องทำงานเป็นทีม



นายบงกฏ สมชาย
ลูกจ้างทั่วไป กกล.



คติ “ไปทุกที่ ที่มีทาง”
ข้อคิด มีสติ และไม่ประมาท ทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงไปได้



ว. เป็นที่ที่สร้างเสริมการเรียนรู้ ประสบการณ์ การฝึกฝน ให้พี่ๆ น้องๆ ทุกคนประกอบอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ก็เป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนองค์กร ด้วยความมุ่งมั่น ความเสียสละ ด้วยความรักและความสามัคคี ของพี่ๆ ทุกท่านมาจนถึง ปัจจุบัน เป็นความภูมิใจสำหรับน้องๆ ด้วยความผูกพันเหมือนบ้านหลังหนึ่ง ที่อยู่ร่วมกัน ในการลาจากนี้ ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของทุกๆ อย่าง ความสุขเหล่านั้น ไม่ได้หายไป มันยังอยู่ทุกขณะที่เราหลับตาแล้วนึกถึง...



ขอบคุณคำแนะนำและภาพประกอบจาก
ผอ.กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร / สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
คุณปิยะภรณ์ รื่นเรือง กองประชาสัมพันธ์ / สำนักสื่อสารองค์กร



ลองสแกนดูเลย...?



สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ อาคารวิจัยและพัฒนา 1 ชั้น 4

35 หมู่ 3 เทคโนโลยี ถ.เลียบคลองห้า ต.คลองห้า อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120, ประเทศไทย

35 Mu 3 Technopolis, Tambon Khlong Ha,

Amphoe Khlong Luang, Pathum Thani 12120, THAILAND

Contact us

Tel : 0 2577 9000

Fax : 0 2577 9009

Call Center : 0 2577 9300

website : <http://www.tistr.or.th>

E-mail : tistr@tistr.or.th

email : kmlite@tistr.or.th



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย