

5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นละอองอาจทำให้เกิดการสะท้อนมากยิ่งขึ้น
 6. การหยุดพักหรือการเปลี่ยนแปลงตารางการทำงานซะใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องหรือเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ เช่น หยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาที ทุก ๆ 2 ชั่วโมง แล้วค่อยเริ่มการทำงานต่อไป ก็จะช่วย ให้ถนอมสายตาได้
 7. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้น ปิดไฟ นอนพักสักครู่เพื่อเป็นการชาร์จพลังงานให้สายตากลับมาแข็งแรงอีกครั้ง
 8. สำหรับคนที่ใส่คอนแทคเลนส์ อาจเกิดการตาแห้งเพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องแอร์ เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยดน้ำตาเทียมก็จะช่วยให้ตากลับมาสดชื่นอีกครั้งได้
- ต้นตะบองเพชรช่วยได้ คืออะไร**

*** ลองหากระถางกระบองเพชรต้นเล็ก ๆ มาวางใกล้ ๆ กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ดูสิ เพราะกระบองเพชรมีความสามารถดูดซับรังสี ได้เป็นอย่างดี



☺ ว่ากันว่าดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ แต่ถ้าไม่ใช่ดวงตาละ เราจะใช้อะไรเป็นหน้าต่างของหัวใจดี...??? ☺

ที่มา: www.krabork.com/สาระน่ารู้/

จัดทำโดย หน่วยพัฒนาคุณภาพ งานนโยบายและแผน

โทร. 0-2441-5000 ต่อ 2119 Intraphone i+14+2119

Email: enact@mahidol.ac.th



ข่าวพัฒนาคุณภาพ

คณบดีฯ แถลงความพร้อมและทักทายบุคลากร มหิดล มหิดลวิทยพัฒน์

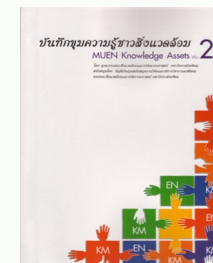
วันที่ 7 ธันวาคม 2554 เดือนกันยายน - ตุลาคม 2554



สวัสดีค่ะ พบกันอีกแล้วกับข่าวพัฒนาคุณภาพ ฉบับนี้ ก่อนอื่นต้องกล่าวขออภัยก่อนนะคะ ที่ข่าวพัฒนาคุณภาพฉบับนี้ออกล่าช้า เนื่องจากมหาอุทกภัยน้ำท่วมใหญ่ที่ผ่านมา ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้บุคลากรหลายท่านต้องประสบกับอุทกภัยน้ำท่วม...ยังงั้นก็ขอให้ทุกท่านเข้มแข็งและมีกำลังใจที่ดี เพื่อให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ในครั้งนี้ไปได้ด้วยดีค่ะ.....

และฉบับนี้ ☺ ขอเปิดตัวด้วย “บันทึกขุมความรู้ชาวสิ่งแวดล้อม” เล่ม 2 ที่สำเร็จออกมาเป็นรูปเล่ม และออกสู่สายตาของชาวคณะสิ่งแวดล้อมฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หวังว่าทุกท่าน คงได้อ่านกันแล้ว ใครอ่านแล้ว มีข้อติชมหรือข้อเสนอแนะ กันอย่างไร ก็แจ้งมาได้นะคะ โอกาสนี้ขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่าน และผู้เขียนทุกท่าน ที่ร่วมกันช่วยทำให้บันทึกขุมความรู้ชาวสิ่งแวดล้อม เล่ม 2 นี้ เกิดเป็นผลสำเร็จขึ้นมา ส่วนท่านใดที่พลาดการเขียนในเล่มนี้ ไม่ต้องเสียใจ มีข่าวแว่ว ๆ มาแล้วค่ะ ว่าจะมีเล่ม 3 4 5.... ถึง 10 (หรือเปล่า) ตามมา ก็เตรียมตัวกันไว้ได้เลยค่ะ.....

หากท่านใดที่ต้องการ “บันทึกขุมความรู้ชาวสิ่งแวดล้อม” เล่ม 2 ติดต่อได้ที่ งานนโยบายและแผน โทร. 2118-2120 และสามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.en.mahidol.ac.th/thai/policy/doc/2011_10_13_kmbook.pdf



ข่าว-ความเคลื่อนไหว

❖ คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ รับการประเมินคุณภาพภายใน ประจำปี 2553

เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2554 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ได้รับเกียรติให้เป็น 1 ใน ส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้รับการประเมินคุณภาพภายในประจำปี 2553 จาก สกอ. นำโดย รศ.วินัย ชำนิ รศ.ชาญ ถนังงาน และคณะ ณ อาคาร คณะ ICT ศาลายา ในโอกาสนี้ทางคณะสิ่งแวดล้อมฯ นำโดย ผศ.สิทธิพงษ์ ดิลกวิช คณบดีคณะสิ่งแวดล้อมฯ พร้อมด้วยรองคณบดีทุกฝ่าย คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ร่วมนำเสนอผลงานของคณะ โดยบรรยากาศเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง 😊

❖ การเตรียมความพร้อมรองรับการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม (สมศ.)

ระดับอุดมศึกษา ปีงบประมาณ 2554

ด้วยมหาวิทยาลัย มีกำหนดรับการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม ระดับอุดมศึกษา ปีงบประมาณ 2554 จากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พล.ต.พญ.ดร.วิช วรรณพุกษ์ ประธานคณะผู้ประเมินคุณภาพภายนอกได้เข้าพบท่านอธิการบดีและรองอธิการบดีฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2554 เพื่อวางแผนทางการประเมินคุณภาพภายนอกพร้อมกัน และมีผลสรุปว่าจะเข้าประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม มหาวิทยาลัยมหิดล ปีงบประมาณ 2554 ในระหว่างวันที่ 16-24 กุมภาพันธ์ 2554 ส่วนความคืบหน้าของคณะกรรมการเพื่อที่จะเข้ามาเยี่ยมคณะสิ่งแวดล้อมฯ ทางกองพัฒนาคุณภาพของมหาวิทยาลัยจะประสานงานแล้วแจ้งให้ทราบต่อไป

❖ ระบบคุณภาพมหาวิทยาลัยมหิดล ระยะที่ 3 ปีงบประมาณ 2554

ในปีนี้มีมหาวิทยาลัยและส่วนงานต้องเตรียมรับการประเมินคุณภาพ จากคณะกรรมการของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) และสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ตั้งแต่มีนาคม 2554 เป็นต้นมา จนถึงขณะนี้การ

บางองค์กรอาจเห็นว่าจริยธรรมเป็นขอบเขตของเงื่อนไขที่เป็นข้อจำกัดแต่หลักจริยธรรมที่ดีและชัดเจนควรให้อำนาจในการตัดสินใจแก่บุคลากรเพื่อให้ทำการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเชื่อมั่น

(ติดตามต่อฉบับหน้าค่ะ)

ที่มา: www.opdc.go.th/pmqa/www/glossary.php



8 วิธีถนอมสายตาเมื่ออยู่หน้าจอ computer

1. เลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบแบบง่าย ๆ ทำโดยการปิดสวิตซ์ภาพ แล้วเอาหรือแขนไปจ่อไว้ใกล้ ๆ จอภาพให้มากที่สุด ซึ่งจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกรังสีไฟฟ้าสถิตตามขนที่บริเวณผิวหนังเลย
2. ปรับแสงและความคมชัดหน้าจอคอมพิวเตอร์ ให้รู้สึกสบายตาให้มากที่สุด รวมทั้งความสว่างภายในห้องเราด้วย เพราะหากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้าและจอภาพมีความสว่างมากก็ยิ่งส่งผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายขึ้น
3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้วหรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับระดับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา ซึ่งหากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กันอาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย
4. ควรใส่แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นการช่วยกระจายรังสีจากคอมพิวเตอร์สู่สายตาที่สำคัญควรเลือกแบบที่มีคุณภาพและเชื่อถือได้

การคาดการณ์ผลการดำเนินการ (Performance Projections)

“การคาดการณ์ผลการดำเนินการ” หมายถึง การคาดคะเนผลการดำเนินการในอนาคต การคาดการณ์อาจอิงกับผลการดำเนินการที่ผ่านมา ผลการดำเนินการของคู่แข่งที่ต้องทำให้เท่าเทียมหรือเหนือกว่า หรือเป้าประสงค์เพื่อผลการดำเนินการในอนาคต

การคาดการณ์ต้องคำนึงถึงการคาดคะเนอัตราการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของ ส่วนราชการด้วย การคาดการณ์ใช้ในการชี้ให้เห็นว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงอย่างก้าวกระโดดในเรื่องใด ดังนั้น การคาดการณ์ผลการดำเนินการจึงใช้เป็นเครื่องมือในการวางแผนการจัดการที่สำคัญ

การดำเนินการอย่างมีจริยธรรม (Ethical Behavior)

“การดำเนินการอย่างมีจริยธรรม” หมายถึง วิธีการที่ส่วนราชการทำให้มั่นใจว่าการตัดสินใจ การปฏิบัติการ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เป็นไปตามมโนธรรมและหลักการของส่วนราชการ หลักการเหล่านี้ควรสนับสนุนกฎหมาย กฎ ระเบียบ และข้อบังคับที่บังคับใช้ทั้งหมดของส่วนราชการ รวมทั้งเป็นพื้นฐานสำหรับค่านิยมและวัฒนธรรมของส่วนราชการ ซึ่งจะตัดสิน “ความถูกต้อง” และ “ความผิด” ของการกระทำใด ๆ

ผู้บริหารของส่วนราชการควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของการดำเนินการอย่างมีจริยธรรม หลักการนี้ประยุกต์ใช้กับทุกคนที่เกี่ยวข้องในส่วนราชการ ตั้งแต่บุคลากรจนถึงผู้บริหาร และจำเป็นต้องสื่อสารและส่งเสริมอย่างสม่ำเสมอ

ผู้บริหารของส่วนราชการควรทำให้มั่นใจว่าพันธกิจ และวิสัยทัศน์ของส่วนราชการ สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันกับหลักจริยธรรม การดำเนินงานอย่างมีจริยธรรมควรมีการปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมด รวมทั้งบุคลากร ผู้รับบริการ ผู้ส่งมอบผลิตภัณฑ์และบริการ และชุมชนท้องถิ่นของส่วนราชการ

ประเมินคุณภาพภายนอกรอบสามยังไม่เสร็จสิ้น มหาวิทยาลัยจึงขอเลื่อนการจัดส่งรายงานการประเมินตนเอง (SAR) ประจำปีงบประมาณ 2554 ไปอยู่ในช่วงเดือนธันวาคม 2554 โดยขณะนี้มหาวิทยาลัยอยู่ในระหว่างการจัดทำ “คู่มือจัดทำรายงานการประเมินตนเองตามระบบคุณภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล ระยะที่ 3 ปีงบประมาณ 2554 ซึ่งมีสาระสำคัญ คือ การจำแนกกระบวนการและผลลัพธ์อย่างชัดเจน ดังนั้น คณะ สามารถดำเนินการจัดทำรายงานการประเมินตนเองในส่วนของ กระบวนการ ได้ล่วงหน้า ส่วน ผลลัพธ์ จะมีการปรับแก้ไขเล็กน้อย ซึ่งทางมหาวิทยาลัยจะแจ้งให้ทราบอีกครั้งค่ะ

งานบริหารพัฒนาคุณภาพ

ขอเสนอ อภิธานศัพท์ ซึ่งเป็นคำจำกัดความของคำต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้ในเกณฑ์ซึ่งมีความสำคัญต่อการจัดการการดำเนินการของส่วนราชการ

กระบวนการ (Process)

“กระบวนการ” หมายถึง กิจกรรมที่เชื่อมโยงกัน เพื่อจุดมุ่งหมายในการส่งมอบผลผลิตหรือบริการให้แก่ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภายในและภายนอกส่วนราชการ โดยทั่วไปกระบวนการประกอบด้วย คน เครื่องจักร เครื่องมือ เทคนิค และวัสดุ มาทำงานร่วมกันตามขั้นตอนที่กำหนดไว้

ในบางสถานการณ์ กระบวนการอาจต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยมีระเบียบปฏิบัติและข้อกำหนดที่เป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งมีการวัดและขั้นตอนการควบคุม ที่กำหนดไว้ชัดเจน ในกรณีที่เป็นการให้บริการ “กระบวนการ” จะมีลักษณะกว้าง ๆ เช่น บอกว่าต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งอาจรวมถึงขั้นตอนที่พึงประสงค์หรือคาดหวัง หากขั้นตอนนั้นสำคัญอย่างยิ่ง การให้บริการต้องให้ข้อมูลและสารสนเทศที่ ช่วยให้ผู้รับบริการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้าใจและปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวด้วย และต้องมีแนวทางสำหรับผู้ให้บริการในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่อาจเกิดขึ้นด้วย

ในงานที่ใช้ความรู้ เช่น การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ การวิจัย การพัฒนา และการวิเคราะห์ กระบวนการไม่จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนที่เป็นทางการ แต่อาจเป็นความเข้าใจโดยทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินการที่มีสมรรถภาพ เช่น จังหวะเวลา ทางเลือกที่กำหนดไว้ การประเมินผล และการรายงานผล ขั้นตอนอาจเกิดขึ้นหลังจากที่มีความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้แล้ว

ในระบบการให้คะแนนของเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ จะมีการตรวจประเมินถึงระดับความสำเร็จของกระบวนการ ระดับความสำเร็จขึ้นอยู่กับพื้นฐานของปัจจัยทั้ง 4 ประการได้แก่ แนวทางที่ชัดเจน การถ่ายทอดเพื่อนำไปปฏิบัติ การเรียนรู้ และการบูรณาการ

การกระจายอำนาจในการตัดสินใจ (Empowerment)

“การกระจายอำนาจในการตัดสินใจ” หมายถึง การให้อำนาจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจและดำเนินการให้แก่บุคลากรการกระจายอำนาจในการตัดสินใจจะส่งผลให้การตัดสินใจกระทำโดยผู้ที่อยู่ใกล้หน้างานมากที่สุด ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับงานนั้น

การกระจายอำนาจในการตัดสินใจ มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้บุคลากรสร้าง ความพึงพอใจในการให้บริการต่อผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียตั้งแต่การติดต่อครั้งแรก การปรับปรุงกระบวนการและเพิ่มผลิตภาพ รวมทั้งปรับปรุงผลการดำเนินการของส่วนราชการ บุคลากรที่ได้รับอำนาจในการตัดสินใจ จะต้องมีข้อมูลและสารสนเทศเพื่อให้เกิดการตัดสินใจที่เหมาะสม

ดังนั้น ส่วนราชการจึงต้องให้ข้อมูลและสารสนเทศที่ทันเหตุการณ์และมีประโยชน์

การกำกับดูแลตนเองที่ดี (Organizational Governance)

“การกำกับดูแลตนเองที่ดี” หมายถึง การจัดการเพื่อให้เกิดการควบคุม และการตรวจสอบดำเนินการของส่วนราชการ รวมทั้งความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ ของผู้บริหารสูงสุดของส่วนราชการ

การกำกับดูแลตนเองที่ดี ครอบคลุมการอธิบายถึงวิธีการกำหนดทิศทาง และการควบคุมเพื่อสร้างหลักประกันในด้าน

- (1) ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของส่วนราชการ
- (2) ความรับผิดชอบด้านการเงิน และการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบ
- (3) การปกป้องผลประโยชน์ของประเทศ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

กระบวนการต่าง ๆ ด้านการกำกับดูแลตนเองที่ดี อาจรวมถึง การอนุมัติทิศทางเชิงยุทธศาสตร์ การตรวจติดตามและประเมินผลการดำเนินการของผู้บริหารสูงสุดของส่วนราชการ การกำหนดค่าตอบแทนและผลประโยชน์ของระดับบริหาร การวางแผนการสืบทอดตำแหน่ง การตรวจสอบทางการเงิน การจัดการความเสี่ยง และการเปิดเผยข้อมูลข่าวสาร

การทำให้อย่างมั่นใจว่าการกำกับดูแลตนเองที่ดีมีประสิทธิผลมีความสำคัญต่อความเชื่อถือของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและสังคมโดยรวม ตลอดจนต่อประสิทธิผลของส่วนราชการ

การแข่งขัน (Competition)

การแข่งขัน แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศโดยการจัดระดับเทียบเคียง (Benchmarking) กับองค์กรที่เป็นเลิศ และ 2) การแข่งขันเพื่อความอยู่รอด โดยเทียบเคียงกับองค์กรที่มีผู้รับบริการในกลุ่มเดียวกัน

การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศโดยการจัดระดับเทียบเคียง (Benchmarking) กับองค์กรที่เป็นเลิศ หมายถึง การค้นหากระบวนการและผลลัพธ์ ซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติและดำเนินการอย่างดีเยี่ยมในส่วนราชการด้วยกันหรือองค์กรอื่นที่มีหน้าที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน เพื่อการเรียนรู้และปรับปรุงอย่างก้าวกระโดด

การแข่งขันเพื่อความอยู่รอด หมายถึง การค้นหาส่วนราชการด้วยกันหรือองค์กรอื่นที่มีผู้รับบริการในกลุ่มเดียวกันซึ่งเป็นคู่แข่ง ทั้งนี้ เพื่อรักษากลุ่มผู้รับบริการไว้กับส่วนราชการ