



สำนักงาน (อย.)
 เลขวันที่ 9991
 20 ส.พ. 2562 เวลา 16.06
 วันที่

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ชมรมจริยธรรม อย. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โทร.๐๒-๕๙๐ ๗๒๘๐,๗๒๘๔
 ที่ สธ. ๑๐๐๑/ขจ/ว. ๕๕๖๖๕ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอแจ้งเวียนผลการประกวดเรื่องเล่าประสบการณ์ฯ

เรียน เลขาธิการฯ/รองเลขาธิการฯ/ผู้ทรงคุณวุฒิฯ/ผู้เชี่ยวชาญฯ/ผู้อำนวยการสำนัก/เลขานุการกรม/
 ผู้อำนวยการกอง/ ผู้อำนวยการกลุ่ม/ผู้อำนวยการศูนย์ /หัวหน้ากลุ่ม

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุมัติให้ชมรมจริยธรรม อย.จัดการประกวดเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ และคณะกรรมการตัดสินการประกวด ได้คัดเลือกผู้ชนะการประกวดเรียบร้อยแล้ว จำนวน ๑๐ เรื่อง รายละเอียดตามรายชื่อแนบ นั้น ชมรมจริยธรรม อย. พิจารณาแล้วเห็นควรแจ้งผลการประกวดดังกล่าวให้ทราบโดยทั่วกัน โดยผู้ชนะการประกวดจะรับมอบเงินรางวัลพร้อมประกาศนียบัตร จากเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ในการประชุมสภาฯ วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๒ (เนื่องจากการประชุมกรมเดือนกันยายนเป็นการประชุมนอกสถานที่)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งเวียนผู้เกี่ยวข้องทราบ ด้วย จะเป็นพระคุณ

สุจิตรา ภัทรเวชภูมิ
 (นางสาวสุจิตรา ภัทรเวชภูมิ)

เลขานุการคณะกรรมการชมรมจริยธรรม อย.

- บริหารฯ พัฒนาระบบ กำหนดฯ
 Pre Post นโยบายฯ
 แผนไทยฯ โปรดทราบ โปรดพิจารณา
 โปรดแจ้งเวียน ()

NS
 ๕๖๖๖

(นายสุชาติ จองประเสริฐ)
 ผู้อำนวยการสำนักฯ

- คุณ รัชนิการณ
 โปรด แจ้งเวียน
 ปิดประกาศ

NS
 (นางสาวสุกัญญา ศรีธัมมา)
 หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

ผลการตัดสิน

การประกวด เรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ

ในวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ระหว่างเวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมหลวงวิเชียรแพทยาคม ชั้น ๒ อาคาร ๑ ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เรื่องที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สำนัก/กอง/กลุ่มผลิตภัณฑ์	เงินรางวัล (บาท)
๑	นางสาวลัญช์ชยา ถาวรวิสุทธิ์สกุล	ลูกจ้างเหมา	สำนักอาหาร	๑,๐๐๐
๒	นาง. เวเพ็ญพรรณ เพิ่มชัยสุข	เภสัชกรชำนาญการ	สำนักควบคุมเครื่องสำอางและ วัตถุอันตราย	๕๐๐
๓	นางสาวรวรลัญช์ ตั้งจิตต์พิมล	เภสัชกรชำนาญการ	สำนักควบคุมเครื่องสำอางและ วัตถุอันตราย	๑,๕๐๐
๔	นายชัยภัทร เปมะวิภาต	ลูกจ้างเหมา	กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค	๑,๕๐๐
๕	นางสาวกิตติมา ลากุล	เภสัชกรปฏิบัติการ	กองควบคุมเครื่องมือแพทย์	๑,๐๐๐
๖	นางสาวณัฐธิชา สุปารา	เภสัชกรปฏิบัติการ	กองควบคุมเครื่องมือแพทย์	๕๐๐
๗	นางวัลยา อภัยสุวรรณ	ลูกจ้างเหมา	สำนักอาหาร	๕๐๐
๘	นางสาวอนงค์นาฏ จันทะฤทธิ์	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	สำนักงานเลขานุการกรม	๕๐๐
๙	นางสาวกิตติยา สง่าบ้านโคก	เภสัชกรปฏิบัติการ	สำนักควบคุมเครื่องสำอางและ วัตถุอันตราย	๑,๕๐๐
๑๐	นางสาวศศิวรรณ เสาเสริมศรี	เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล	สำนักควบคุมเครื่องสำอางและ วัตถุอันตราย	๑,๕๐๐
			รวม	๑๐,๐๐๐

หนึ่งหมื่นบาทถ้วน

การใช้สติในการสื่อสารกับลูกในวัยเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยรุ่น

เมื่อประมาณ 3 เดือนที่ผ่านมาดิฉันประสบปัญหาในการพูดคุยกับลูกสาววัย 9 ขวบเราทะเลาะกันบ่อยครั้งส่วนมากจะเป็นเรื่องที่ลูกสาวเล่นมือถือจนไม่สนใจสิ่งที่ดิฉันพูดทำให้มีการทะเลาะกันประจำลูกสาวมักจะพูดว่า “แม่บ่นอยู่ได้หนูรู้แล้วหนูไม่อยากฟัง” โดยส่วนตัวก็ยอมรับว่าตัวเองพูดมากเกินไปหลายครั้งที่มีอารมณ์หงุดหงิดในคำพูดกับการกระทำลูกสาวจนมาวันหนึ่งได้มีดูรายการรอลูกเล็กเรียนซึ่งมีการคุยถึงปัญหาเด็กติดมือถือและมีการประชาสัมพันธ์เว็บไซต์เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเด็กดิฉันจึงได้เข้าไปเว็บไซต์ดังกล่าวแล้วทำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาเด็กติดมือถือต่อมามีโทรศัพท์ติดต่อจากทีมงานเว็บไซต์ชักชวนให้เข้าร่วมกลุ่มปกครองที่มีปัญหาลูกติดมือถือในไลน์เพื่อพูดคุยเรื่องปัญหาดังกล่าวโดยในกลุ่มไลน์จะประกอบด้วยคุณแม่ที่มีลูกวัย 9-10 ขวบซึ่งมีปัญหาลูกติดมือถือ 3 คน นักจิตวิทยา 1 คน และคุณแม่ที่เคยผ่านการฝึกอบรมแล้ว 1 คนในแต่ละวันจะมีการสอนเรื่องการสื่อสารกับเด็กและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ในการสื่อสารกับเด็กวัย 9-10 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นใช้เวลา 9 วัน วันละ 1 ชั่วโมงแต่ละวันจะสอน 1 บทเรียนบทเรียนแรกคือเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองคุณแม่เองซึ่งเป็นบทเรียนที่สำคัญที่สุดก่อนจะนำเทคนิคในการสื่อสารอื่นๆ ไปใช้เช่นการใช้ i-message การสะท้อนความรู้สึกการตั้งใจฟังการชื่นชมการตั้งกฎเกณฑ์ซึ่งการใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสื่อสารทั้งหมดนั้นต้องเริ่มจากการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อนและเทคนิคสำคัญในการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้นั้นดิฉันใช้วิธีสังเกตลมหายใจจากการฝึกมโหรีการสังเกตลมหายใจทำให้เรามีรู้อารมณ์ตนเองก่อนที่จะเริ่มสื่อสารกับลูกสาวและสามารถนำเอาบทเรียนต่างๆ ที่กลุ่มไลน์ได้สอนมาใช้ผลจากการใช้สติในการสื่อสารทำให้ได้ผลดีทั้งกับตัวเองและลูกสาวความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดภายในเวลา 9 วันเมื่อถึงวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่มไลน์ซึ่งจะมีการประเมินผลจากการเข้ากลุ่มผลปรากฏว่าลูกสาวและดิฉันมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดซึ่งนักจิตวิทยาสอบถามว่าคุณแม่ทำอย่างไรคะลูกสาวถึงเปลี่ยนไปมากขนาดนี้ดิฉันทบทวนวิเคราะห์แล้ว คิดว่าเกิดจากการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อนเพราะเทคนิคการพูดที่สอนไปนั้นความจริงแล้วจะใช้บ้างไม่ใช้บ้างเนื่องจากไม่คุ้นเคยกับเทคนิคที่สอนแต่ทุกครั้งต้องเรียกสติโดยสังเกตลมหายใจเพื่อให้รู้อารมณ์ตนเองก่อนการสื่อสารออกไปสู่ลูกก็จะนิ่งขึ้นพูดน้อยลงไม่บ่นและประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้ดิฉันเชื่อว่าความสุขมันมีง่ายๆ จากลมหายใจปลายจมูกของเราเอง

น.ส.วรวิญญ์ ตั้งจิตต์พิมล

เภสัชกรชำนาญการ

กลุ่มกำกับดูแลวัตถุอันตรายหลังออกสู่ตลาด

สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย

สติในการกิน

เมื่อผมนึกถึงการกินอาหาร ผมจะนึกถึงคำว่า Bon appetit (บง นัมปาดี) เป็นคำในภาษาฝรั่งเศส หมายถึง ขอให้ทานอาหารอร่อยซึ่งผมก็มักจะกินอะไรก็อร่อยไปหมดทุกอย่าง มีความสุขกับการกินไม่ว่าจะเป็นของคาว ของหวาน อาหาร Fast Food โดยเฉพาะอาหารที่เป็นบุฟเฟต์ซึ่งทำให้ผมสามารถกินเท่าไรก็ได้ตามที่ใจผมอยากกินจนน้ำหนักขึ้น ๘ กิโลกรัม ภายในระยะเวลา ๑ ปี ซึ่งทำให้ผมเริ่มรู้สึกถึงความอึดอัด และเหนื่อยหอบง่าย จนกระทั่งผมได้ทราบข่าวการรณรงค์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า non-communicable diseases (NCDs) เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งผมคิดว่า การรับประทานอาหารโดยไม่นึกถึงคุณประโยชน์จะทำให้ผมมีภาวะเสี่ยงเป็นโรค (NCDs) ในอนาคต และผมก็ได้มีโอกาสเข้าอบรมเกี่ยวกับสมาธิและสติในองค์กร ทำให้ผมได้รู้ว่า ที่ผ่านมากการกินอาหารของผม เป็นการกินอาหารแบบไม่มีสติ ซึ่ง สติ คือ การระลึกได้หรือการรับรู้ ในขณะนั้น รับรู้ว่าปัจจุบันกำลังทำอะไรดังนั้นการที่จะมีสติในการกินได้ จะต้องรับรู้ว่า เรากำลังกินอะไร กินแล้วมีรสชาติเป็นอย่างไร รสหวาน เค็ม มัน เผ็ด เปรี้ยว หรือกินอาหารมากน้อยเพียงใด และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากแค่ไหนผมจึงเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของผม โดยที่เลือกซื้ออาหารที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice) เนื่องจากสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพดังกล่าว จะบอกถึงข้อมูลทางโภชนาการและคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้สามารถเลือกซื้อสินค้าได้อย่างเหมาะสมควบคู่กับการใช้สติในการกินอาหาร รับรู้ว่า อาหารที่กินไปนั้น มีรสชาติอย่างไร หวานเกินไป เค็มเกินไป หรือมันเกินไปหรือไม่ และจะต้องกินในปริมาณเท่าไร ถึงจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป กินแต่พอดีผมลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปกับการมีสติในการกินอาหารเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการกินอาหารอย่างมีสติ ทำให้ผมรู้สึกสุขภาพดีขึ้น ความอึดอัดน้อยลง เหนื่อยหอบน้อยลง และลดภาวะเสี่ยงการเป็นโรค (NCDs) ในอนาคต เพียงเท่านี้ผมก็สามารถรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ตามคำในภาษาฝรั่งเศส Bon appetit (บง นัมปาดี) แต่เป็นการรับประทานอาหารที่อร่อยอย่างมีสติในแบบฉบับของผมเอง

นายชัยภัทร เปมะวิภาค

เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ

“สติในการกิน”

....เมื่อทุกคนเกิดมาย่อมต้องกิน...

“การกิน” น่าจะเป็นเรื่องง่ายที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต เป็นความสามารถที่ติดตัวเรามาตั้งแต่ลืมตาดูโลก ตั้งแต่จำความได้เราต่างก็มีทักษะการกินอย่างคล่องแคล่ว เป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นสัญชาตญาณแต่ใครจะรู้ว่าเมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไปเกือบครึ่งชีวิต เรากลับต้องมา “ฝึกกิน”

ในวัยแบเบาะการกินเป็นหนึ่งในสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอดบางคนกินมาก บางคนกินน้อย บางคนกินเร็ว บางคนกินช้า แต่ที่เหมือนกันคือต้องกินเพื่อให้ร่างกายและชีวิตดำเนินต่อไป และเมื่อเราได้สัมผัสประสบการณ์มากขึ้น การกินก็ได้นำพาเรามาพบกับ “ความสุข”

“ความสุข” ที่มาจากการได้ลิ้มลองอาหารที่หลากหลายมากมายตามแต่ใจเราชอบยิ่งกินมากยิ่งสุขมาก ก่อเกิดความเพลิดเพลินเจริญอาหารนั้นทำให้การกินอาหารของเรามีความหมายมากกว่าความอยู่รอด หรือถ้าจะพูดกันตรงๆคือเป้าหมายในการกินของเราได้เปลี่ยนจากความอยู่รอดเป็นความสุขเรียบร้อยแล้ว

“เมื่อการกินคือความสุข” ทำให้การเลือกอาหารของเรามักจะขึ้นกับปัจจัยเดียวคือ รสชาติ ลืมคิดไปว่าอาหารที่กินเข้าไปนั้นจะต้องไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ลืมไปเลยว่าร่างกายต้องการอะไร ลืมคิดไปเลยว่าสิ่งที่กินเข้าไปนั้นจะเป็นประโยชน์ หรือเป็นภาระเป็นขยะให้กับร่างกายของเรากันแน่

...ดิ่งสติกันหน่อย...

เมื่อวันทีรู้สึกเหนื่อยง่าย ร่างกายอึดอัดและเสื้อผ้าโอดโอย ตาขี้เครื่องเต็มแต่ตัวเลขกลับเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดและคนในกระจกเหมือนไม่ใช่เราคนเดิมอีกต่อไป ต้องเปลี่ยนไซส์เสื้อผ้าใหม่แต่ไม่ว่าจะเข้าร้านไหนก็แทบไม่มีไซส์ที่เราจะใส่ได้เลย บุคลิกภาพและสุขภาพที่เปลี่ยนไปทำให้ต้องดิ่งสติกลับมาว่า นี่เรากำลังทำอะไรอยู่

เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนจะกินอะไรเข้าสู่ร่างกายจากเดิมจะใช้ความรู้สึกและความชอบ เราต้องเปลี่ยนมาใช้สติมากขึ้น หันมาหาข้อมูลโภชนาการและศึกษาก่อนกินมากขึ้น แรกเริ่มสิ่งที้ง่ายที่สุดคือจะบอกตัวเองเวลาเข้าร้านสะดวกซื้อให้อ่านฉลากดูข้อมูลโภชนาการทุกครั้งคิดและไตร่ตรองก่อนหยิบสินค้าลงตะกร้า ว่าสิ่งนี้จะประโยชน์หรือเป็นขยะให้กับร่างกายของเรา จะเพียงพอหรือเกินความต้องการของร่างกายเรา ก่อนหยิบอะไรเข้าปากก็ต้องมีสติว่าเราจะกินเพื่อให้ร่างกายและสุขภาพดี ค่อยๆ เคี้ยว และให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ ให้รู้ตัวว่าอิมตอนไหนเพื่อที่จะไม่กินเกินความต้องการของร่างกายไม่เป็นภาระให้ร่างกายต้องกำจัดส่วนเกิน

แล้วสิ่งที่ทำก็เป็นผล ตัวเลขในตาขี้ค่อยๆลดลง เสื้อผ้าเดิมๆเริ่มกลับมาใส่ได้ ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนเดิม เมื่อทุกอย่างเป็นไปในทางที่ดีขึ้นก็เกิดความรู้สึกกระหึ่มยิ้มอย่าง “เราก็คำทำได้นี่นา ไม่เห็นจะยากเลย”

...ดิ่งสติกันแรงๆ...

เมื่อทุกอย่างเหมือนจะไปได้สวย เรื่องเล่านี้จะจบลงอย่างงดงาม แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น หลังจากความสำเร็จครั้งนั้น นำพาไปสู่ความประมาท จากที่เคยมีสติทุกครั้งก็กลับกลายเป็นละเลย สติถูกวางทิ้งไว้ที่ไหนสักแห่ง เริ่มกลับมาปรนเปรอตัวเองตัวด้วยการกินอีกครั้ง ด้วยข้ออ้างว่าเป็นการให้รางวัลกับความสำเร็จ ครั้งยิ่งใหญ่ที่ผ่านมาไปแล้วค่ะ...มันกลับมาเป็นอย่างเดิม เมื่อกินโดยไม่คิดผลลัพธ์ที่ตามมาก็ไม่ยากเกินคาดเดา.....เรากลับมาอ้วนอีกครั้ง เหมือนเป็นการดั่งสติแรงๆ ให้เราต้องทบทวนและเริ่มบทเรียนหน้าใหม่ด้วยการกลับมาใช้สติในการกินมากขึ้นควบคู่กับการออกกำลังกายและรักษาสมดุลของความสุขเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

เรื่องเล่านี้อาจจะไม่ได้เป็นตัวอย่างของความสำเร็จ หากแต่เป็นเรื่องเล่าที่อยากเตือนสติให้ตัวเองและคนอื่น ๆ การประครองตนให้มีสติในการใช้ชีวิตเป็นสิ่งสำคัญมาก ความล้มเหลวของการไม่มีสติในการกินอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราอย่างชัดเจน แต่หากเราขาดสติในเรื่องอื่นๆ เช่น สติในการพูด สติในการทำงาน แน่แน่นอนว่าย่อมส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย ดังนั้นเราต้องหมั่นทบทวนตนเอง พัฒนาและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ขอสติจงสถิตอยู่กับทุกท่าน

กิตติยา สง่าบ้านโคก

เภสัชกรปฏิบัติการ

กลุ่มกำกับดูแลวัตถุอันตรายหลังออกสู่ตลาด

สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย

ประเด็นที่ ๑ สติในการสื่อสาร

ปัจจุบันนี้ ฉันอายุ ๒๖ ปีค่ะ ทุกวันนี้อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ดิฉันมีบุคลิกที่ห้าวๆ ไม่เรียบร้อยเหมือนผู้หญิงสักเท่าไร ตั้งแต่เล็กจนถึงโต ฉันทำแม่ร้องไห้ ถึง ๓ ครั้ง ในชีวิต ทุกๆครั้งที่แม่ร้องไห้ เกิดจากการกระทำของตนเอง ฉันพูดไม่ดีกับแม่ พูดไม่นึกถึงจิตใจของแม่ ไม่เคยนึกถึงจิตใจของคนที่ฟังว่าจะรู้สึกยังไง ขอให้ฉันได้พูดออกไป ได้ระบายความรู้สึกของฉัน ฉันพอใจแล้ว ในช่วงนั้นฉันคิดแบบนี้ ฉันเป็นคนที่ไม่สนใจใคร คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น และครั้งสุดท้ายที่ทำแม่ร้องไห้จนแม่จะหนีออกจากบ้าน ฉันเป็นคนดื้อ ฉันคิดว่าฉันโตแล้ว อยากทำอะไรก็ทำ อยากจะไปไหนก็ไป โดยไม่ได้นึกถึงความรู้สึกของแม่เลยว่า “แม่เป็นห่วง” แม่เหนื่อยใจและเสียใจทุกครั้งกับคำพูดที่ออกมาจากปากของฉันวันเวลาผ่านไป อายุเพิ่มขึ้น ความคิดการกระทำเริ่มเปลี่ยนไป แม่เริ่มแก่ขึ้นทุกวัน ทุกวันนี้ฉันโตมากขึ้น วุฒิภาวะมากขึ้น ความคิดโตขึ้น หลังจากที่ฉันเห็นน้ำตาของแม่ ครั้งสุดท้าย ฉันบอกกับตัวเองว่า หลังจากนั้นจะไม่ทำให้แม่ต้องร้องไห้อีก แต่ฉันจะใช้สติและเหตุผล ทุกครั้งที่คุยกับแม่เวลาที่เราไม่เข้าใจกัน เพื่อให้ทุกอย่างดีขึ้น และให้แม่รู้สึกดี ณ ตอนนี้ ฉันจะทำหน้าที่ “ลูก” จะดูแลแม่ให้ดีที่สุด

สติเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตมากค่ะ ทุกครั้งที่เราจะพูดหรือสื่อสารกับใคร ไม่ว่าจะคนในครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน เราควรมีสติ หรือเรียกอีกอย่างว่า คิดก่อนพูด ทุกคำพูดทุกเรื่องที่เราพูดออกจากปาก เราต้องคำนึงถึงว่าผู้ฟัง ฟังแล้วจะรู้สึกอย่างไร อยากให้ทุกคนใช้ชีวิตอย่างมีสติ ช่วยส่งผลให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นค่ะ

น.ส.ศศิวรรณ เสาศริเมศรี

เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล
สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย