



บันทึกข้อความ

สำนักงาน (อย.)
เลขรับที่ 5998
วันที่ 10...พ.ค. 2562 11-02

ส่วนราชการ ชมรมจริยธรรม อย. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๗๒๘๐

ที่ สธ. ๑๐๐๑/ขจ/ว.๓๐๔๙ วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญประกวดเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ

เรียน เลขาธิการฯ/ รองเลขาธิการฯ/ ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้อำนวยการสำนัก/ เลขานุการกรม/
ผู้อำนวยการกอง/ ผู้อำนวยการกลุ่ม/ ผู้อำนวยการศูนย์/ หัวหน้ากลุ่ม/.....

ตามบันทึกที่ สธ. ๑๐๐๑/ขจ/๓๐๑๐ ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุมัติให้ชมรมจริยธรรม อย. จัดการประกวด “เรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ” ใน ๓ ประเด็น คือ สติในการสื่อสาร สติในการกิน และสติในการดูแลสิ่งแวดล้อม จำนวนเงินรางวัลรวม ๒๔,๐๐๐ บาท (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน) รายละเอียดตามหลักเกณฑ์แนบ จึงขอเชิญชวนข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างทุกประเภทของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาส่งเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ ในประเด็นดังกล่าว ที่ email : : thfda.mio@gmail.com ได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ โดยผู้ส่งผลงานประกวดจะต้องส่งชื่อเข้าร่วมการฝึกอบรมในวันอังคารหรือวันพุธ(ตามประเด็นที่ส่งประกวด) จำนวน ๑ ครั้ง ระหว่างเวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๖ ตึกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รายละเอียดตามเอกสารแนบ ภายในวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้แจ้งเวียนแก่ผู้สนใจด้วย จะเป็นพระคุณ

สุจิตรา ภัทรเวชภูมิ
(นางสาวสุจิตรา ภัทรเวชภูมิ)

เลขานุการคณะกรรมการชมรมจริยธรรม อย.

อ.นิรันดร์

เกษิบาล

สชช

(นายสุชาติ จองประเสริฐ)
ผู้อำนวยการสำนักยา

คุณ รัชนิกรณ
โปรด แจ้งเวียน
 ปิดประกาศ

ศรลัมภา

(นางสาวสุกัญญา ศรลัมภา)
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

แบบแจ้งความประสงค์เข้าร่วม

การฝึกอบรม เรื่อง "โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร" ระหว่างเวลา 13.30 - 16.30 น.

ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย. (ยกเว้นวันที่ 21 พค.62 ใช้ห้องประชุมชั้นนาทนเรนทร ชั้น 1 อาคาร 1 ตึก อย.)

สำนัก/กอง/กลุ่ม.....

พ.ค. 2562	MIO	ผู้สอน	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
อังคารที่ 14	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
			4	
			5	
พุธที่ 15	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	
			4	
			5	
อังคารที่ 21	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
			4	
			5	
พุธที่ 29	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	
			4	
			5	

หมายเหตุ

1) ผู้เข้าอบรม สามารถส่งเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ ตามหลักเกณฑ์การประกวด ชิงเงินรางวัล

รวม 24,000 บาท

2) ช่วยกันลดภาวะโลกร้อน เตรียมน้ำดื่มมาเอง

แบบแจ้งความประสงค์เข้าร่วม

การฝึกอบรม เรื่อง "โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร" ระหว่างเวลา 13.30 - 16.30 น.

ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคาร 4 ตึก อย.

สำนัก/กอง/กลุ่ม.....

มิ.ย. 2562	MIO	ผู้สอน	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
อังคารที่ 4	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพวรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
อังคารที่ 11	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพวรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
พุธที่ 12	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	
อังคารที่ 18	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพวรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
พุธที่ 19	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	
อังคารที่ 25	- สติในการกิน - สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม	นางสาวโสพวรรณ อินทสิทธิ์	1	
			2	
			3	
พุธที่ 26	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	
ก.ค. 2562 พุธที่ 26	- สติในการสื่อสาร การพูด และฟังอย่างมีสติ	นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	1	
			2	
			3	

หมายเหตุ

- 1) ผู้เข้าอบรม สามารถส่งเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ ตามหลักเกณฑ์การประกวด ชิงเงินรางวัลรวม 24,000 บาท
- 2) ช่วยกันลดภาวะโลกร้อน เตรียมน้ำดื่มมากันเอง

หลักเกณฑ์การประกวดเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ

ขอเชิญข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างทุกประเภทของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาส่งเรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ

๑. วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ใช้สติในชีวิต

๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) จัดประกวด เรื่องเล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจ ใน ๓ ประเด็น คือ
ประเด็นที่ ๑ สติในการสื่อสาร
ประเด็นที่ ๒ สติในการกิน
ประเด็นที่ ๓ สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม
- ๒) มอบรางวัลและเกียรติบัตรแก่ผลงานที่ผ่านการคัดเลือก

๓. ผู้มีสิทธิส่งผลงานเข้าประกวด คือ บุคลากรของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างทุกประเภท

๔. ผู้ไม่มีสิทธิส่งผลงานเข้าประกวด คือ คณะกรรมการอำนวยการ และคณะทำงาน MIO

๕. คณะกรรมการตัดสิน คือ คณะกรรมการอำนวยการ หรือคณะทำงาน MIO ที่ได้รับมอบหมาย จำนวน ๕ คน

๖. รางวัลให้ผู้ผ่านการคัดเลือก จะได้รับเงินรางวัล รวม ๒๔,๐๐๐ บาท (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน) คณะกรรมการตัดสินจะเป็นผู้พิจารณาจัดสรรจำนวนรางวัลและเงินรางวัล และจะได้รับหนังสือที่มีคุณค่าจากนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

๗. ข้อกำหนดการประกวด

๑) ผู้ส่งผลงาน แจ้งชื่อ - นามสกุล ตำแหน่ง หน่วยงานต้นสังกัด เบอร์โทรศัพท์ภายใน และเบอร์มือถือ และ ส่งไฟล์ผลงานที่ email : : thfda.mio@gmail.com ได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ ไม่รับผลงานที่ส่งล่าช้ากว่าที่กำหนด

๒) ผู้ส่งผลงานต้องผ่านการฝึกอบรมเรื่อง “โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (MIO)”

๓) ผลงานที่ส่งประกวด เนื้อหาเกี่ยวข้องกับประเด็นอย่างน้อย ๑ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ สติในการสื่อสาร

ประเด็นที่ ๒ สติในการกิน

ประเด็นที่ ๓ สติในการดูแลสิ่งแวดล้อม

เช่น เล่าประสบการณ์การใช้สติสร้างแรงบันดาลใจของตนเองให้

- ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ พูดสร้างสรรค์ กัลยาณมิตรสนทนา ฯลฯ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดูแลตนเองในเรื่องอาหาร ฯลฯ
- ไม่ใช่สิ่งของที่ทำลายสิ่งแวดล้อม ใช้สิ่งของอย่างประหยัดหรือหาของทดแทน ฯลฯ

๔) การเล่าเรื่องโดยใช้กระดาษ A๔ ขนาดตัวอักษร ๑๖ (TH SarabunIT๙) ความยาว ๑ - ๒ หน้ากระดาษ

๕) เนื้อหาไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่นให้เกิดความเสียหาย หรือเอาใจผู้บริหาร หรือผู้บังคับบัญชา

๖) ใช้คำสุภาพ ไม่ขัดต่อวัฒนธรรม หรือศีลธรรมอันดีของไทย และผู้อ่านทั่วไปสามารถนำเรื่องที่เล่าไปปรับใช้กับชีวิตจริง

๗) จำกัดการส่งผลงาน คนละ ๑ ชิ้นงาน

๘. เงื่อนไขการตัดสินผลงาน

๑) คำตัดสินของคณะกรรมการตัดสิน ถือว่าเป็นที่สุด โดยจะพิจารณาตัดสิน ภายในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๒ และจะส่งบันทึกแจ้งผลการตัดสินในภายหลัง

๓) ผลงานทุกชิ้นที่ส่งประกวด จะเป็นลิขสิทธิ์ของผู้จัดประกวด

๔) มอบรางวัลและเกียรติบัตร ในการประชุมกรม (เดือนกันยายน ๒๕๖๒)

หมายเหตุ ถ้ามีข้อสงสัย โทร ๗๒๘๐, ๗๒๘๔ นางสาวสุจิตรา ภัทรเวชภูมิ กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ ชั้น ๓ ตึก ๖ (ตึกใหม่)

ที่สำคัญ - - 'การฟังเป็น' จะทำให้เราคือ 'ชาที่ยังไม่เต็ม
ถ้วย' ซึ่งเป็นสถานะที่ช่วยเปิดการเรียนรู้และสร้างสุขภาวะให้
เกิดขึ้น...ไม่ว่าเราจะอยู่ร่วมกับใครหรือที่ใดๆ ก็ตาม

Listening
is an art
that requires
Attention over talent,
Spirit over ego,
Others than self.



| Dean Jackson |

‘ความสุขของชีวิต’...ถ้าพูดถึงในความหมายที่ไม่ตื่นเงินจนเกินไป ย่อมเข้าใจตรงกันได้ว่า เรากำลังหมายถึงสภาวะภายในมากกว่าสภาวะภายนอก การเข้าถึงความสุขชนิดนี้มากหรือน้อย จึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม และมุมมองต่างๆ ซึ่งเครื่องมือที่เรียบง่าย มีพลัง และกำลังเป็นกระแสโลกอยู่ในขณะนี้ก็คือการพัฒนาจิต โดยใช้เทคนิคการรับรู้ลมหายใจของเราเอง

ลมหายใจ...มีคุณสมบัติสำคัญสำหรับการฝึกจิต 2 ประการ ประการแรก ลมหายใจเป็นสิ่งสังเกตเห็นได้ยาก การจะรับรู้ลมหายใจจึงต้องหยุดความคิดก่อน เราใช้คุณสมบัติข้อนี้ในการฝึกสมาธิเพื่อให้ความคิดหยุด เพื่อจิตสงบและผ่อนคลาย ประการที่สอง ทุกลมหายใจมีความเป็นปัจจุบัน ดังนั้น การรับรู้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบันเล็กน้อย ก็จะช่วยให้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่กำลังทำอยู่ได้เป็นปัจจุบันมากขึ้น

1 สติ และ สมาธิ เป็นสภาวะจิตที่ต่างกัน |

สติ สมาธิ เป็นสภาวะจิตที่แตกต่างกัน การเลือกใช้ประโยชน์จากทั้งสองสิ่ง...จึงต่างกันด้วย

สมาธิเป็นสภาวะที่จิตพักแต่เป็นการพักโดยรู้ตัวตลอด ในขณะที่สติเป็นสภาวะที่จิตทำงานโดยไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ กลไกหรือวิธีการใช้ก็คนละแบบ โดยกลไกของสมาธิคือ...รู้ลมหายใจทั้งหมดเพื่อให้ความคิดหยุด ขณะที่กลไกของสติคือ...รู้ลมหายใจเพียงเล็กน้อย ให้ลมหายใจเป็นปัจจุบันและรู้ในกิจที่ทำทั้งกิจภายนอกและภายใน สองสภาวะนี้ต่างเกื้อกูลกัน กล่าวคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้วย่อมมีสติได้ง่ายในขณะที่การฝึกสติเป็นประจำก็จะช่วยให้การฝึกสมาธิทำได้ง่ายขึ้น

สมาธิ สามารถลดความว้าวุ่นหรือความเครียดที่สะสม เพราะขณะที่เริ่มต้นรับรู้ลมหายใจ เมื่อความคิดจากจิตใต้สำนึกซึ่งควบคุมหรือห้ามไม่ได้ เกิดขึ้น แต่เมื่อรู้ตัว ไม่คิดตาม และกลับมาอยู่กับลมหายใจ ก็จะทำให้ความคิดเหล่านั้นค่อยๆ เบาบางและนำไปสู่ความสงบ ซึ่งสภาวะจิตที่เบิกบานและสงบย่อมเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจ และการเรียนรู้ต่างๆ

เรื่องเล่าจากคุณแอนดรา

“ เธอตั้งสติได้ทัน

เมื่อต้องเดินมาเจอผู้ที่ตำหนิเธอในโรงพยาบาล

สามารถทักทายและกล่าวคำขอโทษ

โดยไม่แสดงความไม่พอใจร่วมด้วย ”

ช่วง 3 ปีที่แล้วคุณแอนดรามีปัญหาหลายด้านเข้ามาในชีวิต ทั้งเรื่องการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวและการได้รับ complaint จากผู้ป่วยและเพื่อนร่วมงานว่า เธอก้าวร้าว ไม่ยิ้มแย้ม และทำที่ที่ไม่พร้อมทำงานให้บริการ ทำให้เธอกลุ่มใจมากจึงมาปรึกษาผู้จัดการ และนั่นเป็นครั้งแรกที่ทำให้เธอได้ยินคำว่าสติสร้างสุข และเข้าอบรมในโปรแกรมแบบครึ่งวันด้วยความรู้สึกลองดู...ดีกว่าไม่ทำอะไร พร้อมกับความรู้สึกที่ยังก้ำกึ่งว่าจะได้ประโยชน์กับเธอจริงหรือไม่

หลังจากอบรมและได้ลองนำมาใช้เท่าที่จะทำได้ เธอจึงเริ่มเห็นว่าการทำงาน หรือการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างล้วนต้องใช้สติ ในขณะที่ตอนนั้นความก้าวร้าว หรือการไม่ยิ้มแย้มก็ลดลงบ้างแล้ว

เมื่อทราบว่ามิโปรแกรมอบรมสติสร้างสุขในองค์กรแบบเต็มวัน เธอจึงขอเข้าอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสมาธิมากขึ้น จากการอบรมทั้ง 2 ครั้งนี้เอง ช่วยให้เธอสามารถนำสมาธิใช้ในการให้บริการได้ราบรื่นมากขึ้น นั่นคือการให้บริการด้วยความเมตตาและการรู้ตัวตั้งสติได้ทันเมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิดด้วยการใช้วิธีรับรู้ลมหายใจเข้าออกหลายๆ ครั้ง

ในชีวิตส่วนตัว เธอคิดว่าสติเป็นพื้นฐานของทุกสิ่งและการฝึกสติช่วยยับยั้งคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ คำพูดในเชิงตำหนิได้ เธอได้ประโยชน์มากจากบทเรียนเรื่องสติการฟัง สติการพูดและ I-message

ทุกวันนี้คุณแอนดรายิ้มแย้มสดใส และให้บริการแก่ผู้ป่วยชาวพม่าอย่างเต็มที่ และไม่มี Customer Feed Back (CFB) ในเรื่องน้ำเสียง หน้างอ ไม่ยิ้ม ไม่ตั้งใจให้บริการอีกเลย ส่วนผู้ร่วมงานก็ไม่ Complaint เรื่องความก้าวร้าวอีกเช่นกัน เธอยืนยันว่าจะฝึกสมาธิและสติสร้างสุขต่อไปเพราะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง

มีตัวอย่างหนึ่งคือ คุณแอนดราเคยถูกคำตำหนิที่ส่งมาจากญาติผู้ป่วยว่า เธอให้บริการขึ้นอยู่กับเงินทิป และมักใช้วาจาก้าวร้าว แต่เมื่อ manager สืบค้นความจริงจึงพบว่า ข้อกล่าวหาดังกล่าวไม่เป็นความจริง เพราะคุณยายที่เป็นผู้ป่วยและแม่ของผู้ร้องเรียนพอใจการบริการของคุณแอนดรา มากและยังบอกว่าคุณแอนดราสุภาพน่ารักและยินดีช่วยเหลือส่วนเรื่องการรับเงินทิปก็ไม่เคยเกิดขึ้น

ตอนนั้นเมื่อทราบเรื่อง..ทั้งตกใจและเสียใจมาก แต่โชคที่ตัวเธอเองได้ผ่านการอบรม MIO และได้ฝึกปฏิบัติเธอจึงสามารถตั้งสติได้ทันเมื่อต้องเดินมาเจอผู้ที่ตำหนิเธอในโรงพยาบาลและสามารถทักทายลูกค้าผู้นั้นโดย

ไม่มีอารมณ์เสียใจ ไม่พอใจร่วมด้วย และได้ถือโอกาสกล่าวคำขอโทษหากมี
สิ่งใดที่ทำให้ไม่พึงพอใจ ลูกค้าคนดังกล่าวตกใจที่ได้รับคำขอโทษพร้อมรับฟัง
คำอธิบายต่างๆ จากคุณแอนดราจนเข้าใจ เรื่องราวจบลงด้วยดีและทางลูกค้า
ก็ยินดีให้คุณแอนดราให้บริการแก่คุณยาย คุณแม่และตัวลูกค้าเองต่อไป

คุณแอนดรา เจ้าหน้าที่ล่ามพม่ากล่าวว่า เธอตั้งใจที่ได้เรียนและฝึกสมาธิ
และสติ เพราะเธอมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงานมากขึ้น ทุกวันนี้...
เธอพยายามฝึกสมาธิที่บ้านบ่อยครั้งเท่าที่จะทำได้

เจ้าของเรื่องเล่า คุณแอนดรา
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์