



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ การจัดการทรัพยากรบุคคล โทร.7098

ที่ มอ 202.2/430

วันที่ ๗ พฤษภาคม 2554

เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2554 ให้แก่บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์

เรียน ทุกภาควิชา/กลุ่ม/ฝ่าย/สำนักคณบดี/สถานวิจัย/หลักสูตรการจัดการเทคโนโลยีฯ

ตามที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้แก่บุคลากรของคณะฯ เพื่อจัดเป็นสวัสดิการให้แก่บุคลากร ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2548 เป็นต้นมา ดังนี้

- บุคลากรชาย คนละไม่เกิน 1,230 บาท/ปี
- บุคลากรหญิง คนละไม่เกิน 1,500 บาท/ปี (รวมค่าตรวจมะเร็งปากมดลูก 270 บาท)
- สำหรับข้าราชการและลูกจ้างประจำให้เบิกจ่ายจากเงินงบประมาณก่อน ส่วนที่เบิกไม่ได้ให้เบิกจากเงินรายได้คณะฯ
- สำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยและพนักงานเงินรายได้ ให้เบิกจากเงินรายได้คณะฯ ทั้งหมด

คณะวิศวกรรมศาสตร์ขอเชิญบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมโครงการตรวจสอบสุขภาพประจำปีโดยขอให้ภาควิชา/หน่วยงานแจ้งรายชื่อผู้ที่ประสงค์จะตรวจสอบสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ตามแบบฟอร์มที่แนบมานี้

1. กรุณาเลือกวันที่สามารถเข้ารับการตรวจสอบสุขภาพได้ โดยจัดลำดับ 1-3 หากวันที่เลือกในลำดับที่ 1 เกินจากจำนวนที่โรงพยาบาลกำหนดในแต่ละวัน (วันละ 20 คน) การจัดการทรัพยากรบุคคล จะจัดวันที่เลือกในลำดับที่ 2 หรือลำดับที่ 3 แทน และจะแจ้งลำดับวันที่ได้ไปตรวจสอบสุขภาพให้บุคลากรทราบ ทั้งนี้ ภาควิชาหน่วยงานที่แจ้งชื่อก่อนจะได้สิทธิก่อน

2. เนื่องจากโรงพยาบาลฯ ได้เปลี่ยนระบบการตรวจสอบสุขภาพประจำปีรายกลุ่มใหม่ โดยจะออกบัตรคิวให้ทุกคน เพื่อความสะดวกขอให้ผู้ที่ต้องการตรวจสอบสุขภาพแจ้งเลขที่บัตร HN โรงพยาบาล มอ. ทุกคนด้วย และขอให้นำบัตรคิวไปในวันที่เข้าตรวจสอบสุขภาพประจำปีด้วย โดยคณะฯ ได้กำหนดให้ทุกคนตรวจชุดใหญ่

3. สำหรับผู้ที่มีเลขที่บัตร HN โรงพยาบาล มอ. แล้ว ขอให้ตรวจสอบความถูกต้องด้วย (ข้อมูลของปีที่แล้ว)

4. ผู้ที่ไม่มีบัตรโรงพยาบาล ให้ระบุ "ไม่มีบัตร" และขอให้ติดต่อขอทำบัตรที่ โรงพยาบาลฯ ก่อนเข้ารับ การตรวจสอบสุขภาพ

5. เมื่อได้รับแจ้งวันตรวจสอบสุขภาพแล้ว ขอให้ไปตรวจสอบตามกำหนดด้วย หากประสงค์จะเปลี่ยนวันตรวจสอบสุขภาพ ขอให้สืบเปลี่ยนกับบุคลากรในภาควิชา/หน่วยงาน และขอให้แจ้ง การเงินโรงพยาบาลในวันไปตรวจด้วย

6. กรุณาแจ้งรายชื่อ ส่งที่ การจัดการทรัพยากรบุคคล ภายในวันที่ 20 พฤษภาคม 2552 หากพ้นกำหนดถือว่าไม่ประสงค์จะตรวจสอบสุขภาพ (เนื่องจากต้องแจ้งโรงพยาบาลล่วงหน้าเพื่อออกบัตรนัดตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้ทุกคน)

สำหรับผู้ที่ไม่ประสงค์จะตรวจสอบสุขภาพประจำปีตามที่คณะวิศวกรรมศาสตร์กำหนด หรือประสงค์จะไปตรวจสอบสุขภาพที่โรงพยาบาลอื่น ขอให้ติดต่อเองและสามารถขอยืมเงินทดรองจากคณะฯ ได้ (ตามวงเงินที่คณะฯ กำหนด) และนำเอกสารมาเบิกจ่ายที่กลุ่มงานการเงินและพัสดุ

อนึ่ง สำหรับผู้บริหารคณะฯ (คณบดี รองคณบดี ผู้ช่วยคณบดี) ให้แจ้งชื่อที่สำนักคณบดี

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอให้แจ้งชื่อตามกำหนดดังกล่าวด้วย

(รองศาสตราจารย์ ดร.จรัญ บุญกาญจน์)  
คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ การจัดการทรัพยากรบุคคล คณะวิศวกรรมศาสตร์ โทร. 7018

ที่ มอ 202.2/ 615

วันที่ 23 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขออนุมัติใช้และเบิกจ่ายค่าสมัครวิ่งหาคู่หูช้าง 16 ประจำปี 2553

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

ตามบันทึกที่ มอ 001/ 777 ลงวันที่ 8 กรกฎาคม 2553 คณะวิศวกรรมศาสตร์สนับสนุนให้ใช้เงินรายได้เป็นค่าสมัครทุกประเภท สำหรับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัย และพนักงานเงินรายได้ เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งหาคู่หูช้าง ประจำปี 2553 ความแจ้งแล้ว นั้น

บัดนี้ กิจกรรมดังกล่าวได้เสร็จสิ้นลงแล้ว จึงขอใช้และเบิกจ่ายค่าสมัครสำหรับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัย และพนักงานเงินรายได้ เป็นเงิน 4,800 บาท (สี่พันแปดร้อยบาทถ้วน) ดังนี้

1. ข้าราชการและลูกจ้างประจำ จำนวน 30 คนๆ ละ 100 บาท เป็นเงิน <sup>3,000</sup>~~3,000~~ บาท
2. พนักงานมหาวิทยาลัย และพนักงานเงินรายได้ จำนวน 9 คนๆ ละ 200 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสุวิมล อนุพันธ์วิทย์กุล)

บุคลากร 6



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ การจัดการทรัพยากรบุคคล คณะวิศวกรรมศาสตร์ โทร. 7018

ที่ มอ 202.2/ 613

วันที่ ๙ สิงหาคม 2553

เรื่อง ขออนุมัติเบิกจ่ายค่าสมัคร "เกสซ์ ม.อ.เคิน-วัง มินิมาราธอน ครั้งที่ 5

เลขที่ยื่น 509/53

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

ตามบันทึกที่ มอ 202.2/447 ลงวันที่ 24 มิถุนายน 2553 คณะวิศวกรรมศาสตร์ได้อนุมัติให้ยื่นเงินทรองจ่ายเพื่อจ่ายเป็นค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ "เกสซ์ ม.อ.เคิน-วัง มินิมาราธอน ครั้งที่ 5 วันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553 สำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยและพนักงานเงินรายได้ คนละ 200 บาท ความแจ้งแล้ว นั้น

บัดนี้ กิจกรรมดังกล่าวได้เสร็จสิ้นลงแล้ว จึงขอเบิกจ่ายค่าสมัครสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย และพนักงานเงินรายได้ จำนวน 9 คนๆละ 200 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสุวิมล อนุพันธ์วิथाกุล)

บุคลากร 6



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ การจัดการทรัพยากรบุคคล คณะวิศวกรรมศาสตร์ โทร. 7018

ที่ มอ 202.2/ 614

วันที่ ๒๖ สิงหาคม 2553

เรื่อง ขออนุมัติใช้และเบิกจ่ายค่าสมัคร เดินวิ่ง Fun Run ครั้งที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ เลขที่อิม 509/53

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

ตามบันทึกที่ มอ 600/ว 1946 ลงวันที่ 24 มิถุนายน 2553 คณะวิศวกรรมศาสตร์เห็นชอบในหลักการให้ใช้เงินรายได้เป็นค่าสมัครสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยและพนักงานเงินรายได้ คนละ 200 บาท ความแจ้งแล้วนั้น

บัดนี้ กิจกรรมดังกล่าวได้เสร็จสิ้นลงแล้ว จึงขอใช้และเบิกจ่ายค่าสมัครสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยและพนักงานเงินรายได้ จำนวน 4 คนๆละ 150 บาท เป็นเงิน 600 บาท (หกร้อยบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสุวิมล อุนพันธ์วิทยากุล)

บุคลากร 6



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ การจัดการทรัพยากรบุคคล คณะวิศวกรรมศาสตร์ โทร. 7018

ที่ มอ 202.2/ ๗๘๕

วันที่ 18 ตุลาคม 2553

เรื่อง ขออนุมัติใช้เงินพร้อมเบิกจ่ายค่าสมัครวิ่งวันมหิดล

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

ตามบันทึกที่ มอ 350(2)/899 ลงวันที่ 7 กันยายน 2553 คณะวิศวกรรมศาสตร์ได้อนุมัติให้เงินรายได้เพื่อจ่ายเป็นค่าสมัครวิ่งวันมหิดล ในวันอาทิตย์ที่ 26 กันยายน 2553 สำหรับข้าราชการและลูกจ้างประจำคนละ 100 บาท สำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยและพนักงานเงินรายได้ คนละ 200 บาท ความแจ้งแล้ว นั้น

บัดนี้ กิจกรรมดังกล่าวได้เสร็จสิ้นลงแล้ว จึงขอใช้เงินพร้อมเบิกจ่ายค่าสมัครวิ่งฯ จำนวน 13 คน เป็นเงิน 1,600 บาท (หนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสุวิมล อนุพันธ์วิทยากุล)

บุคลากร 6



สารจัดการทรัพยากรบุคคล

รับที่ 124  
วันที่ 8 มี.ค. 2554 เวลา 15.00 น. ที่ กข.อ. ความ  
รับ 1827

ระบบ E-DO  
คณะวิศวกรรมศาสตร์  
รับที่ 713

สารจัดการ  
16 ม.พ.ย. 54

ส่วนราชการ โครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุภาพ โทร. 1336

ที่ มอ. 030/237

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง แจ้งเกณฑ์การให้รางวัลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการสร้างสุขภาพด้วยดัชนีมวลกาย

เรียน ทุกคณะ /หน่วยงาน

ตามที่โครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุภาพ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กำหนดจัดกิจกรรม “ตรวจวัดดัชนีมวลกาย” เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยสนใจ และใส่ใจในการดูแลสุขภาพ โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นเป้าหมาย ด้วยการตอบแบบบันทึก ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (เพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย) วัดรอบเอว และวัดความดันโลหิต ที่จะทำรวม 2 ครั้ง เริ่มจากเดือนกุมภาพันธ์ บุคลากรที่เข้าร่วมตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ครั้งแรก หลังจากนั้น 5 เดือนจะมีการติดตามน้ำหนักอีกครั้ง หากสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 20-23 รับของที่ระลึกสำหรับบุคลากรทุกคนที่สามารถควบน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด

ในการนี้ จึงขอความร่วมมือจากบุคลากรทุกท่านในการเข้ารับบริการตรวจวัดดัชนีมวลกาย ณ จุดที่แจ้งตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุทัย แก้วเอี่ยม)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหาดใหญ่

ประธานคณะกรรมการบริหาร โครงการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

## เกณฑ์การให้รางวัลผลสำเร็จ คือ

(ก) บุคลากรที่เข้าร่วมตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ครั้งที่ 1 หลังจากนั้น 5 เดือน (กรกฎาคม) จะมี การติดตามผลอีกครั้งเพื่อมอบรางวัล หากบุคลากรสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด คือ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย หรือ BMI อยู่ระหว่าง 20-23 มอบของที่ระลึกสำหรับบุคลากรทุกคนที่สามารถควบ น้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ได้

### โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยดัชนีมวลกาย ในโครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุภาพ ครั้งที่ 1

ช่วงเช้าเวลา 09.30-12.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 13.00-16.00 น.

คณะ/หน่วยงาน	บุคลากร	วันที่ตรวจ	สถานที่/เวลา	ประสานงาน	ติดต่อ	หมายเหตุ
ฝ่ายหอสมุดคุณหญิงหลง อรรถ กระวีสุนทร	104	21 ก.พ.54 เวลาเช้า	ลานสำนักทรัพยากรการ เรียนรู้คุณหญิงหลง ฯ	คุณน้อยน/ รุการ	2376	
คณะวิทยาการจัดการ	142	21 ก.พ. 54 เวลาบ่าย	ลานคณะวิทยาการจัดการ	พี่น้อง/คุณบงกช	7838*7815	
คณะกรรมการแพทย์แผนไทย	17		ลานคณะวิทยาการจัดการ	กิตติวรรณ	2704*2702	
คณะวิศวกรรมศาสตร์	378	22 ก.พ.54 เวลา เช้า/บ่าย	ลานชั้น1 คณะ วิศวกรรมศาสตร์	คุณสุวิมล	7018	
คณะนิติศาสตร์	38	23 ก.พ.54 เวลา เช้า/บ่าย	ลานกิจกรรมคณะ นิติศาสตร์	คุณสุภาพร/กิจ เกษม	2553/2510	
คณะศิลปศาสตร์	129	23 ก.พ.54 เวลา บ่าย	ลานชั้น 1 อาคารบริหาร คณะศิลปศาสตร์	คุณสถาพร	6670-6709	
คณะวิทยาศาสตร์	541	24 ก.พ.54 เวลา เช้า/บ่าย13.00- 15.00	ได้ตั้งเคมีคณะ วิทยาศาสตร์	อ.นงเยาว์/คุณ ไพบูรณ์	8023*8026- 7*8025	
ศูนย์เครื่องมือวิทยาศาสตร์	33	24 ก.พ.54 บ่าย 15.00 16.00		คุณรัชณี	6905/28-6903	
คณะแพทยศาสตร์ ฝ่ายหอสมุดวิทยาศาสตร์สุขภาพ	3587+36	25 ก.พ.54 เวลา เช้า/บ่าย	ลานข้างหน่วยควบคุมโรค ติดเชื้อ	พี่ปานจิต	1143	



## บันทึกข้อความ



การขังการฯ  
29 กรกฎาคม

ส่วนราชการ โครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย โทร. 1336

ที่ มอ. 030/255

วันที่ 28 กรกฎาคม 2554

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการติดตามตรวจวัดดัชนีมวลกายให้แก่บุคลากรและใช้สถานที่

เรียน คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

ตามที่โครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กำหนดจัดกิจกรรม "ตรวจวัดดัชนีมวลกาย" เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยสนใจ และใส่ใจในการดูแลสุขภาพ โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นเป้าหมาย ด้วยการตอบแบบบันทึก ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (เพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย) วัดรอบเอว และวัดความดันโลหิต โดยทำครั้งแรกในเดือนกุมภาพันธ์ และติดตามอีกครั้งหลังจากนั้น 5 เดือนในเดือนกรกฎาคม-สิงหาคมนี้ สำหรับผู้ที่สามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดคือค่าของดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 20-23 จะได้รับของที่ระลึกจากโครงการฯ

ในการนี้ ทางสำนักงานโครงการฯ ขอเชิญเข้าติดตามชั่งน้ำหนักของบุคลากร ในวันที่ 4 สิงหาคม 2554 ระหว่างเวลา 9.00-16.00 น. โดยขอกความอนุเคราะห์สถานที่ในดำเนินการ ณ ลานหน้าห้องประชุมมงคลสุข และขอกความร่วมมือจากบุคลากรทุกท่านในการเข้ารับบริการตรวจวัดในวันและเวลาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ก้องปรชษฐ์ ตย์คานนท์)  
เลขานุการโครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย





# บันทึกข้อความ

กองการเจ้าหน้าที่  
 เลขที่รับ 1375  
 วันที่ 16 ส.ค. 2554  
 เวลา ๑๖.๖๖

ส่วนราชการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ การจัดการทรัพยากรบุคคล โทร. 7018, 7098  
 ที่ มอ 202.2/246 วันที่ 10 มีนาคม 2554  
 เรื่อง ขออนุมัติโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ค่ายเปลี่ยนชีวิตพิชิตหุง

เรียน อธิการบดี

ด้วยคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำหนดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ค่ายเปลี่ยนชีวิตพิชิตหุง ในวันที่ 7-8 พฤษภาคม 2554 ณ จักรพรรดิรีสอร์ท ต.ป่าดงเบขาร์ อ.เสเดา จ.สงขลา โดยได้รับเงินสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 50% ( 56,040 บาท ) และใช้เงินรายได้คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปีงบประมาณ 2554 50% ( 56,040 บาท ) รวมทั้งสิ้น 112,080 บาท รายละเอียดตามโครงการฯ ที่แนบมาด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ค่ายเปลี่ยนชีวิตพิชิตหุงตามรายละเอียดของโครงการฯ ที่แนบมาด้วยแล้ว จะเป็นพระคุณยิ่ง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิชา เกาศล)  
 ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล  
 ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

*เรียน รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนากุศล  
 เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ และสั่งต้นฉบับ คัดลอกส่งกองการเจ้าหน้าที่ต่อไป*

*ส่งต่อ  
 16 ส.ค. 54  
 (๑๒) (น.ท.)  
 16 ส.ค. 54  
 16 ส.ค. 54*

*๑๖/๘  
 1 นท*

ที่ มอ. 027/ 0423  
 ส่งถึงเรื่องถึง

## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ค่ายเปลี่ยนชีวิตพิชิตพุง สำหรับบุคลากร คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### หลักการและเหตุผล

จากที่โครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุภาพ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพข้าราชการ และลูกจ้างประจำ จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ได้จัดโครงการสร้างสุขภาพด้วยดัชนีมวลกายสำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระหว่างเดือน มีนาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ.2552 นั้น พบว่าบุคลากรจำนวนหนึ่งมีดัชนีมวลกายเกินในระดับที่จะเป็นอันตราย แม้ว่ามีส่วนหนึ่งจะสามารถลดดัชนีมวลกายลงได้เมื่อครบระยะ 6 เดือน แต่ยังมีบุคลากรจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่สามารถลดดัชนีมวลกายลงถึงระดับปรกติได้

หากบุคลากรยังคงมีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน ในอนาคตมีโอกาสเกิดโรคเรื้อรัง คือ โรคหัวใจ และหลอดเลือดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิต และความยืนยาวของอายุลดลง คณะวิศวกรรมศาสตร์จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่ให้กลุ่มเป้าหมาย ได้พัฒนาทั้งความรู้ ความตระหนัก และทักษะ ในการจัดการตนเอง ให้สามารถลด และควบคุม น้ำหนักของตนเองได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมบุคลากรที่มีดัชนีมวลกายเกิน

1. รับทราบปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน
2. ได้ฝึกปฏิบัติ กิจกรรม/วิธีการเพื่อการลด และควบคุมน้ำหนัก ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และการบริโภค
3. ได้แลกเปลี่ยน และกำหนดแนวทางปฏิบัติ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหาน้ำหนักเกินร่วมกัน

### ผู้เข้าอบรม

บุคลากรที่มีดัชนีมวลกายเกิน โดยเน้นผู้ที่มีดัชนีมวลกายไม่น้อยกว่า 30 เป็นลำดับแรก รองลงมาคือ 28 และ 25 ตามลำดับ (ใช้ข้อมูลการชั่ง-วัดจากโครงการสร้างสุขภาพด้วยดัชนีมวลกายฯ เดือน กุมภาพันธ์ 2554)

### ระยะเวลาดำเนินการ

กำหนดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ลักษณะค่าย ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ในวันที่ 7-8 พฤษภาคม 2554 ณ จักรพรรดิรีสอร์ท

### วิธีการดำเนินการ

- ก. กิจกรรมสำหรับค่ายประกอบด้วย
  1. ลงทะเบียน ตรวจสอบสุขภาพและประเมินความเสี่ยงด้วยตนเอง ก่อนเดินทาง
  2. บรรยายเรื่อง “พอก เพิ่ม พูน” (ปัญหาน้ำหนักเกิน และแนวทางลด) โดยวิทยากรและทีมงาน จากโครงการสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสุภาพ
  3. แบ่งผู้เข้าเป็น 4 กลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อ
    - กำหนดความคาดหวัง และเป้าหมายของแต่ละคน
    - กิจกรรมฐานต่าง ๆ คือ

- ฐานกินให้เป็น
- ฐานเน้นฝึกจิต
- ฐานพิตร่างกาย
- ฐานสลายพุง
- ฐานมุ่งสู่เป้าหมาย

ลักษณะกิจกรรม เป็นการฝึกปฏิบัติจริง การอภิปราย-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มการแรลลี่ และวิเคราะห์บันทึกการรับประธานระหว่างอยู่ค่าย เป็นต้น

- กิจกรรมภาคกลางคืน เป็นการแสดงละคร และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากละคร
  - กิจกรรมออกกำลังกาย ตอนเย็นของวันแรก และเช้าของวันที่ 2
  - สรุปบทเรียน และกำหนดเป้าหมายร่วมกัน
- ข. หลังการเข้าค่าย จะกำหนดทีมพี่เลี้ยง เพื่อให้ผู้เข้าได้ปรึกษา และนัดพบเพื่อติดตาม ติดตาม และ กำหนดแนวปฏิบัติเพิ่มเติม
- ค. ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของแต่ละคนทุก 1 เดือน
- ง. ประเมินผลการดำเนินโครงการ ทั้งกระบวนการจัดค่าย ความพึงพอใจ การนำผลไปปฏิบัติ ความยั่งยืน ในการปฏิบัติ และการลดของน้ำหนัก

**งบประมาณ เบิกจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 50 % และเงินรายได้ คณะวิศวกรรมศาสตร์ 50 %**

1. ค่าวิทยากรภายใน 5 คน* 600/ชม* 4 ชม	12,000 บาท
2. ค่าวิทยากรภายนอก 1 คน* 1200/ชม* 8 ชม	9,600 บาท
3. ค่าตอบแทน 420/2วัน/ 6 คน	5,040 บาท
4. ค่าล่วงเวลาเตรียม และดำเนินการ	4,000 บาท
5. สื่อประชาสัมพันธ์+สื่อที่ใช้ประกอบการเรียนรู้	5,000 บาท*
6. อาหารกลางวัน 3 มื้อ*150 บาท* 55 คน	24,750 บาท
7. อาหารกลางว่าง 4 มื้อ*50 บาท*55 คน	11,000 บาท
8. ค่าที่พัก 700 บาท/2คน/ห้อง*27 ห้อง	18,900 บาท
9. ค่าของที่ระลึก	10,000 บาท*
10. พนักงานขับรถ+น้ำมันเชื้อเพลิง	2,000 บาท*
11. ค่าเดินทางของวิทยากร	2,500 บาท
12. ค่าคู่มือ-สมุดบันทึก	3,000 บาท
13. ค่าอุปกรณ์และเอกสาร	3,000 บาท
14. สำรองจ่ายอื่น ๆ	<u>1,210 บาท</u>

**รวม**

**112,000 บาท**

ขอตัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ การจัดการทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานบริหารทั่วไป คณะวิศวกรรมศาสตร์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรม ได้รับแนวทาง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนจนสามารถลด และควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตราย ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับสภาวะอ้วนในอนาคตได้
2. ได้แนวทางการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อการลด และควบคุมน้ำหนัก สำหรับดำเนินการกับผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักเกินต่อไป

**กำหนดการค่ายเปลี่ยนชีวิตพิชิตพุง**  
**วันที่ 7-8 พฤษภาคม 2554**  
**ณ จักรพรรดิ รีสอร์ท อ.เสเตา จ.สงขลา**

วันเปิดค่าย 7 พฤษภาคม 2554	กิจกรรม
06.30-07.00น.	ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก รับเอกสาร แบบบันทึก แบบประเมินตนเอง ขึ้นรถที่หน้าภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า คณะวิศวกรรมศาสตร์
07.00-08.00น.	เดินทางจากม.อ. สู่ จักรพรรดิ รีสอร์ท ชี้แจงวัตถุประสงค์ และกิจกรรม
08.15-08.45น.	กิจกรรม “ตระหนักรู้ ตามดู ร่างกาย” (นพ.กอประชุนต์ ตย์คานนท์)
08.45-10.00น.	กิจกรรม “หักท่าย สลายตน” (อ. ศุภวรรณ ชนะสงคราม)
10.00-10.30 น.	อาหารว่าง-เครื่องดื่มสุขภาพ
10.30-11.30 น.	กิจกรรม : ฝึกฝน พลังใจ (อ.อวยพร พิษณุกุล)
11.30-12.00 น.	"แคลอรี เท่าไหร่ ที่เราทาน" (อ.รติกร พลรัักษ์)
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง (อาหารสุขภาพ)
13.00 –14.30 น.	กิจกรรม 3 ฐาน <ul style="list-style-type: none"> <li>● ฝึกจิต</li> <li>● ฝึกร่างกาย</li> <li>● สลายแคลอรี</li> </ul>
14.30-14.45 น.	กลุ่มย่อย-สรุปการเรียนรู้จากฐาน ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอผลสรุป
14.45-15.00 น.	ทัศนศึกษากักตักไขมัน
15.00-16.00 น.	แข่งขันการทำอาหาร เชิญชวน ชิม <ul style="list-style-type: none"> <li>* ดูชิตลาดมีอะไรขาย</li> <li>* ช่วยกันจับจ่ายซื้อหา</li> <li>* เร็วเร็วคิดเมนูใหม่มา</li> <li>* ออกรอเข้ามาแข่งขัน</li> </ul>
16.00 -16.45 น.	ขยับกาย คลายเครียด
16.45 –18.00 น.	พักผ่อน เวลาส่วนตัว
18.00 –19.00 น.	รับประทานอาหารอาหารเย็น
19.00 – 19.30 น.	สรุปประจำวัน
19.30 – 21.00 น.	ละครสะท้อนชีวิต “ของวิเศษพระเจ้าตา*” ราวยังย้ายสลายแคลอรี เทียนส่องกลางใจ
<b>วันปิดค่าย 8 พฤษภาคม 2554</b>	กิจกรรม
06.00-6.30 น.	โยคะรับอรุณ
07.00–07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
07.30-09.30 น.	กิจกรรม Walk rally 4 กลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกจิต</li> <li>- ฝึกร่างกาย</li> <li>- มุ่งสู่เป้าหมาย</li> <li>- สลายแคลอรี</li> </ul>
09.30-10.00 น.	เวลาส่วนตัว- เก็บกระเป๋า
10.00-10.30 น.	อาหารว่าง-เครื่องดื่มสุขภาพ
11.00-12.00 น.	สรุปบทเรียน- แลกเปลี่ยนเรียนรู้
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง (อาหารสุขภาพ)
13.00-14.30 น.	กิจกรรม สัญญาใจ
14.00-15.00 น.	ประเมินผล / เสนอแนะ / ปิดค่าย

หมายเหตุ : (เครื่องแต่งกาย: สบาย ๆ เพื่อการเคลื่อนไหวที่คล่องตัว)