



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับกับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : ...น.ส.พรพิมล รัตนตรัยดำรง... ตำแหน่ง : ...บรรณารักษ์...

1.2 กลุ่มงาน : ...ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน....

1.3 รับผิดชอบงาน : ...1. การพัฒนาวิชาการ (ติดตามผลงาน วิจัย , KM.ถอดบทเรียนตามประเด็นที่กำหนดในแต่ละปี และ ติดตามนวัตกรรม)...

...2. พบ.ข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 9๑...

...3. ร้องเรียนและข้อขัดแย้ง กรมอนามัย...

...4. งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย เช่น กพร. , PMQA หมวด 3 และ 4.2 , พิธีกร(MC.)ต้อนรับชาวต่างชาติที่มาศึกษาดูงาน(เมื่อได้รับโอกาสจากหัวหน้ากลุ่ม) , พิธีกรตามวาระต่าง ๆ (ที่ได้รับโอกาสจากผู้จัด)

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “...ข.ยับ เพื่อปรับชีวิต ให้แข็งแรง...”

2.2 ปรัชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ...”อโรคา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

เมื่อครั้งประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ นานา ในวันที่ได้รับการดูแลรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลา 1 เดือน จนกระทั่งอาการหายเป็นปกติ สิ่งที่มาตามและต้องรับทราบแล้วพร้อมเผชิญคือ คุณหมอแจ้งว่า “ภูมิต้านทาน ของคุณ ณ ปัจจุบันเทียบเท่ากับเด็กแรกเกิด ดังนั้นคุณควรที่จะเริ่มสร้างภูมิต้านใหม่เพื่อทดแทนนะ” นั่นจึงเป็นที่มาของการหันมารักตัวเอง ใส่ใจสุขภาพ โดยใช้หลัก “3 อ.” ซึ่งประกอบด้วย ๑1.อาหาร , ๑2.อากาศ , ๑3.อารมณ์

ในทุกวันตั้งแต่ลืมตาตื่นจนกระทั่งเข้านอน ได้ร่างพันธะสัญญาโดยการตั้งสัจจะกับตนเองว่าโดยใช้สโลแกนว่า “วันนี้เราจะรักตนเองอย่างพอเพียงและจริงใจแล้วหรือยัง?” โดยมุ่งเป้าไปที่องค์ความรู้ที่มีของตนเองคือ “3อ.”

1. อ.อาหาร : ทุกสิ่งอย่างที่น่าเข้าสู่ร่างกายจะเป็นไปเพื่อการดูแลสุขภาพชั้นดี กินอาหารเมื่อหิวเท่านั้นไม่ได้กินเมื่อ “อยาก” นั่นคือความพอดีในการบริโภคอาหาร

2. อ.ออกกำลังกาย : “เพียงต่อมเหงะ!!! สะกิดให้คิด” ความคิดปิ้งแว็บก็เกิดขึ้น “ข.ขยับเพื่อปรับชีวิตให้แข็งแรง” ประจวบกับกิจกรรม “16 ล้านก้าว ก้าวลงเข้าร่วมเช่นกัน , Exercise (10.30 , 14.30 น. ณ กลุ่ม บย.) เมื่อตัดสินใจพร้อมกับสัจจะที่มุ่งมั่นอย่างท้าทายที่จะเดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว ก้าวด้วยกายที่มั่นคง ก้าวด้วยใจที่มุ่งมั่นตั้งใจ ผลคือ สัจจะในวันแรก ผ่านพ้นไปด้วยดี อย่างไม่น่าเชื่อ หรือนี้คือ “Passion ก้าวแรกของฉัน” เมื่อมองเห็นเลขหลักหมื่นจากแอปพลิเคชันนับก้าวบนมือถือ

3. อ.อารมณ์ดี : วันนั้นคันทึ่งว่า มองกระจกและพูดว่า Yes!!! I can do it. พร้อมกับใบหน้าเปื้อนยิ้มขณะหน้ากระจก

จากบทเรียนที่ทรงพลังในการสร้างเสริมสุขภาพ “กิน - กาย - ใจ” ในครั้งนี้ สามารถถอดความสำเร็จตรงหน้าได้จากกระบวนการที่ขบคิดแบบนี้ :

1. อย่าหยุดที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
2. อย่าหยุดรู้จักและศึกษาวิจัยตนเอง
3. หยุดเวลาและอายุของเราไว้เพียงวัยเด็กที่มีความสุขตลอดเวลา
4. ทำให้ดีที่สุด แล้วหยุดที่ความพอดี (ต่อสุขภาพกายและใจ) ของเรา
5. ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่เราตั้งใจ เพียรพยายาม แล้วทำไม่ได้
6. “เอาชนะใจตนเอง” ให้ได้ก่อนคิดจะทำสิ่งใด
7. มีวินัยอย่างมีสัจจะ
8. ความอดทนที่ทรงพลัง กำลังที่เติมเต็มจากตนเองและคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง

“I believe that!!! You can do it.”

เหงะ!!! เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไรนะ???

2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ.....

(นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ด.ญ

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 สกุล : ...น.ส.พรพิมล รัตนตรัยดำรง... ตำแหน่ง : ...บรรณารักษ์...

1.2 กลุ่มงาน : ...ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน....

1.3 รับผิดชอบงาน : ...1. การพัฒนาวิชาการ (ติดตามผลงาน วิจัย , KM.ถอดบทเรียนตามประเด็นที่กำหนดในแต่ละปี และ ติดตามนวัตกรรม)...

...2. พบ.ข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 9ฯ...

...3. ชื่อเรื่องเรียนและข้อชมเชย กรมอนามัย...

...4. งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย เช่น กพร. , PMQA หมวด 3 และ 4.2 , พิธีกร(MC.)ต้อนรับ
ชาวต่างชาติที่มาศึกษาดูงาน(เมื่อได้รับโอกาสจากหัวหน้ากลุ่ม) , พิธีกรตามวาระต่าง ๆ
(ที่ได้รับโอกาสจากผู้จัด)

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “...เมื่อนานต่างโอกาส ได้เปิดออก เพียงหนึ่งลมหายใจ... ...”

2.2 ประญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ...“การทำงานเป็นฐานในการสะสมบุญกุศล ไม่ใช่เอามาทับ
เอามาถมใจ ให้อึดอัด” ...

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

เถียงไม่ได้สำหรับมนุษย์งานอย่างเรา เชื่อเหลือเกินว่าเราทุกคน ทุกวันนี้ ต่างก็มุ่งมั่น ตั้งใจที่จะทำงานของ
ตนเองให้ออกมาอย่างมีคุณภาพ ดีมากที่สุด เยี่ยมที่สุด ที่สำคัญและขาดไม่ได้คือ “ได้รับยอมรับและคำชื่นชม” จาก
หัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และภาคีเครือข่ายที่เราได้มีโอกาสร่วมงานด้วย นั่นคือความจริงที่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธไม่ได้จน
กลายเป็นและวิถีของมนุษย์งานอย่างเราไปแล้ว

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงาน และ ตามระยะเวลาที่บรรจุเข้าทำงานที่ศูนย์อนามัยที่ 6 คำนวณรวมได้ 12 ปี
(เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2563 ที่ผ่านมา) สัจธรรมจากประสบการณ์บอกเราตรงกันทุกครั้งว่า เมื่อนานต่างโอกาส ได้



-2-

เปิดออก เพียงหนึ่งลมหายใจ เมื่อนั้น เวลาและโอกาสโคจรมาพบกันก่อเกิดเป็นวาระ ให้เรา “น้อมรับเอานะคนดี และบอกกับใจดวงนี้ว่า อะไร ๆ ก็ดี ทำให้ดีที่สุด เต็มที่ เต็มความสามารถ เต็มวันก็ผ่านไปละ”

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน

มองเห็นใบหน้าเพื่อนยิ้มจากทุกคน ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของทุกคน ความเอื้ออาทร ความเมตตา เป็นภาพแห่งความประทับใจที่ตราตรึงในจิตดวงนี้ จนเกิดHBD.อยากก้าวออกจากบ้านมาทำงานทุกวันเลยจ้า+++

2.5 ภาพเค้กวันเกิดในความทรงจำที่ทรงพลัง “เมื่อหน้าต่างโอกาส ได้เปิดออก เพียงหนึ่งลมหายใจ...”





ลงชื่อ

John Arz

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.

๑๓๖ มีพระมหาเถรเจ้าผู้ทรงคุณวุฒิในพระพุทธศาสนา

ลงชื่อ

Wm L

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖