



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล :นางทสรลัทภษมณั ก่อเกียรติธัญกร ตำแหน่ง :พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....
- 1.2 กลุ่มงาน :.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน :.....ห้องตรวจโรค.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง “วางแผนเกษียณอย่างมีความสุข ”

ย้อนไปเมื่อเกือบ 10 ปีก่อน มีอยู่ครั้งหนึ่งนึกถามตัวเองขึ้นมาว่า เราจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เราอยากเห็นภาพตัวเองเป็นอย่างไรตอนเกษียณ ตั้งคำถามกับตัวเอง คำตอบตอนนั้นคือ อยากเห็นตัวเองมีสุขภาพดี ไม่มีหนี้สิน มีทรัพย์สินรองรับชีวิตหลังเกษียณได้อย่างสุขสบาย เออละ! นั่นคือเป้าหมายที่เราได้ตั้งไว้ จะรออะไรก็ลงมือทำเลยซิ และนั่นคือจุดเริ่มต้น

ขั้นแรก ต้องรู้เราก่อนว่า หลังเกษียณต้องมีค่าใช้จ่ายดำเนินชีวิตเท่าไร เพื่อที่จะใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบาย โดยคำนวณง่าย ๆ จากรายจ่ายประจำที่ต้องใช้ว่าต่อเดือนประมาณเท่าไร บวกเพิ่มอีกเล็กน้อยสัก 5000 บาท (เงินเพื่ออนาคต) แล้วมาคูณ 12 เดือน จะได้รายจ่ายต่อปี และนำค่าใช้จ่ายต่อปี มาคูณอายุเฉลี่ยที่เหลือหลังเกษียณ เราก็จะได้ยอดจำนวนเงินทั้งหมดที่เราควรเก็บสะสมเพื่อใช้ตอนเกษียณ (ยังไม่รวมค่าใช้จ่ายด้านการพยาบาล)

ขั้นสอง เมื่อรู้ยอดค่าใช้จ่ายที่ต้องเก็บสะสมคร่าวๆแล้ว ไม่รอช้าเริ่มศึกษาต่อเลย ว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้เราทำถึงเป้าหมาย ตอนนั้นคิดอย่างแรกที่ต้องทำเลยคือต้อง “ออมๆๆๆ” แต่ดอกเบี้ยเงินออมน้อยมาก มันจะชนะเงินเพื่อในอนาคตได้หรือ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นอีกครั้งที่เริ่มมาสนใจการลงทุน ตอนแรกก็ศึกษาจากการอ่านหนังสือ ค้นคว้าด้วยตัวเอง แต่ด้วยเราไม่มีพื้นฐานด้านการเงินการลงทุนเลย อ่านๆไปก็ไม่ค่อยเข้าใจ ทำงัยดีละ มันยากจัง ซึ่งด้วยความอยากรู้ เราจะไม่ยอมแพ้ ท้อถอย เราต้องทำได้ ตอนนั้นได้บอกกับตัวเองไว้เช่นนั้น ถามตัวเองว่าปัญหาคืออะไร คืออ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เพราะไม่มีประสบการณ์ แล้วจะทำงัยให้เข้าใจมากขึ้น คำตอบตอนนั้นคือก็ต้องลองลงมือทำซิ และหาผู้รู้ มาช่วย ตอนนั้นได้ศึกษาทั้งซื้อหนังสือมาอ่าน ศึกษาทาง Internet หาเวลาว่างไปอบรม หาอาจารย์แนะนำ ซึ่งจากความรู้ที่ได้เพิ่มเติม วิธีที่ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นนั้นสามารถทำได้หลากหลาย เช่น จาก การออม กบข./กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/เงินฝากประจำ/ฝากออมทรัพย์ /กองทุนรวมตราสารหนี้/กองทุนรวมตลาดเงิน/สลากออมสิน /สลาก ธอส /หุ้น / สหกรณ์ / ประกัน / การซื้อขายแลกเปลี่ยนเงินต่างประเทศ เป็นต้น ซึ่งแต่ละตัวก็มีผลตอบแทน และความเสี่ยงที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแบบไหนที่เราสบายใจ และสามารถรับได้ จากการศึกษาหาความรู้



-2-

สิ่งที่ได้กลับมานั้นไม่เพียงมุมมองด้านการลงทุนอย่างเดียว การได้พบกับผู้คนหลากหลายอาชีพ วิธีคิดของแต่ละบุคคลที่เราสามารถนำกลับมาปรับ Mideset ทั้งในการทำงาน และการดำเนินชีวิตได้ นั่นคือกำไรอีกอย่างหนึ่งที่ได้กลับมา วันนี้ยังอยู่ในระหว่างทาง มีล้มลุกคลุกคลานบ้าง แต่เราก็ไม่ล้มท้อถอย แวะชมดอกไม้ พุดศุภยามิตรที่ดี ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม แต่จะไม่หลงเพลิดเพลินจนลืมตัวเอง ลืมไปว่าได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าอย่างไร

2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน :

“ ทำวันนี้ดีแล้ว วันหน้าก็ไม่ต้องกลัว ”

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน

การเรียนรู้ไม่มีวันสาย เพียงแต่เราสนใจ ตั้งใจ ศึกษาอย่างจริงจังถึงสิ่ง ผิดผ่านจนเกิดความชำนาญ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง จะทำให้เราเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน

จากการได้มีโอกาสพบ พูดคุยกลุ่มคนที่หลากหลายวิชาชีพ ทำให้เราได้มีมุมมองอีกด้าน ปรับให้เรามีทัศนคติ มุมมองด้านบวกมากขึ้น ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ทั้งในการทำงาน และการดำเนินชีวิตได้

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ

(นางวรรณภาพ งามศิริ).

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

มี โอกาส / ๒๒ / ๒๕๖๓ ตาม ดิ ก ข อ ก ข ก ก ๑๒ / ๑๕ / ๒๕๖๓

ลงชื่อ..... นพ. โสภณ

(นายพนิต โสภณกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖