



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ โทร.๓๘๙๐

ที่ อว ๖๙.๕.๖/๓

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ตามหนังสือที่ อว ๖๙.๕.๖/๓๒๓ ลงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการ “จัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓” ในวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องสายน้าผึ้ง สำนักหอสมุด นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมโครงการ “จัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓” เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนั้นจึงขอรายงานสรุปเนื้อหาและประโยชน์ที่ได้รับ ดังนี้

๑. สรุปเนื้อหาที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการจัดความเครียดฯ

วิทยากร คุณสุภาวดี เมืองแก้ว พยาบาลชีวนามัย รพ.มหาราชนครเชียงใหม่

คลินิกโรคจากการทำงาน รพ.มหาราชนครเชียงใหม่ (CLINIC ๑๐๘)

ความเครียด คือ เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอจดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้เกิดภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

สาเหตุของความเครียด ได้แก่

- ๑) สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น อากาศเสีย มลภาวะฝุ่น PM ๒.๕ COVID ๑๙ เป็นต้น
- ๒) สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย
- ๓) สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในหมู่บ้าน
- ๔) สภาพแวดล้อมจากการทำงาน เช่น เพื่อนร่วมงาน การแข่งขัน
- ๕) ภูมิสัยหรือการดำเนินชีวิต เช่น คนที่ชอบแข่งขัน ชอบเอาชนะ เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่าง อารมณ์รุนแรง พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน ใจร้อน ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

ผลของความเครียดต่อชีวิต ได้แก่ ผลต่อสุขภาพทางกาย และจิตใจ

- ๑) ร่างกายหลังฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) เป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียด เมื่อมีภาวะเครียด มีเหตุการณ์ระดับชั้น มีเรื่องวิตกกังวล หรือมีความป่วยไข้ของร่างกาย ฮอร์โมนตัวนี้จะถูกกระตุ้นให้หลั่งมากขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมต่อการฟื้นฟูร่างกาย คอร์ติซอลจะกระตุ้นการตอบสนองของเซลล์ในร่างกายต่อภาวะการอักเสบ ความเจ็บปวด ภาวะติดเชื้อ และกระตุ้นให้ตับสร้างน้ำตาลมากขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานมากกว่าปกติในภาวะเครียด ทำให้กินเยอะขึ้น หิวบ่อยขึ้น และน้ำหนักขึ้นได้เร็วกว่าปกติ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมระดับน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย เพื่อรักษาระดับความดันให้ทำงานได้อย่างปกติด้วย
- ๒) ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า แก่ชราก่อนวัยอันควร เจ็บป่วยง่าย
- ๓) ทำให้ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความต้องการทางเพศลดลง ได้แก่ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)
- ๔) ทำให้ท้องผูก สิวขึ้น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- ๕) ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ๖) ทำให้รู้สึกเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึมเศร้า
- ๗) ทำให้เกิดความจำเสื่อม อัลไซเมอร์ก่อนวัยอันควร
- ๘) การหลั่งฮอร์โมนแอนโดรเจนผิดปกติ ทำให้ผมร่วงศีรษะล้าน
- ๙) ทำให้เกิดอาการปวดเกร็งคอ ปวดไหล่
- ๑๐) ทำให้โครโมโซม Telomere สั้นลงกว่าวัยอันควร ทำให้อายุสั้นลง
- ๑๑) ทำให้อยากกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ดื่มสุรา
- ๑๒) ทำให้ฮอร์โมนอื่นๆหลั่งน้อย Hormone Letip ทำให้หิวมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น น้ำหนักและรอบเอวเพิ่มขึ้น
- ๑๓) ทำให้เกิดโรคติดต่อที่ไม่เรื้อรัง NCDs (non-communicable diseases) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น
- ๑๔) ทำให้นอนไม่หลับ Growth Hormone หลั่งน้อย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง และก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

๖ สาเหตุเกิดมะเร็ง

- ๑) ไวรัสและเชื้อโรคร้าย โดยเฉพาะผู้ที่เป็ไวรัสตับอักเสบบี หรือผู้ที่ชอบทานอาหารที่มีเชื้อราปนเปื้อน เช่น ถั่วลิสงป่น
- ๒) มลพิษและสิ่งแวดล้อม มลพิษหรือสารพิษจากรอบตัวเราในทุกๆวัน คือตัวการสำคัญล้วนมีสารก่อมะเร็ง

- ๓) **กรรมพันธุ์** หากคนในครอบครัวเคยมีประวัติการเป็นมะเร็งย่อมมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้น
- ๔) **สภาวะทางอารมณ์** ความเครียดเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลให้สารภูมิคุ้มกันลดประสิทธิภาพในการต้านสารก่อมะเร็งได้
- ๕) **อาหารและนิสัยการกิน** การกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด ดิบ หรือของปิ้งย่าง ควรระวังเป็นอย่างมาก
- ๖) **การนอนและพักผ่อน** ตับจะมีช่วงเวลากำจัดสารพิษในร่างกาย ๕ ทุ่ม – ตี ๓ ในช่วงนี้เราควรที่จะพักผ่อน

วิธีแก้ไขความเครียด

ให้หาสาเหตุแห่งทุกข์ที่ทำให้เกิดความเครียด แล้วใช้วิธีกำจัด หรือเลี่ยง หรือยอมรับ โดยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- ๑) ใช้ทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ หรือคำปรึกษา
- ๒) กินยาคลายเครียด
- ๓) นอนหลับให้เพียงพอ ทำให้ Growth Hormone หลัง เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ๔) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ทานผัก ๒ ส่วน ข้าว ๑ ส่วน เนื้อ ๑ ส่วน ใน ๑ มื้อ
- ๕) ลดอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม
- ๖) ใส่ใจ ๓ อ. อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์
- ๗) บอกลา ๒ ส. งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา
- ๘) บริหารร่างกายโดยการบริหาร ดวงตา บริหารมือ บริหารสมองและสองมือ
- ๙) ทำจิตใจให้สงบสุข
- ๑๐) งดสิ่งเร้าก่อนนอนหลับ ๒ ชั่วโมง ได้แก่ งดเล่นมือถือ งดดูโทรทัศน์
- ๑๑) คิดในแง่บวก
- ๑๒) ยึดตลอดเวลา
- ๑๓) คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต (Good Thinking & Good Memories)
- ๑๔) ให้รางวัลชีวิตตนเอง
- ๑๕) เลิกเป็นคนขี้บ่น ชื่นชมสิ่งรอบตัว อยู่ใกล้คนคิดบวก ทำให้รับพลังบวก อยู่ห่างๆ คนที่คิดลบ คิดถึงคนที่ลำบากมากกว่าเรา
- ๑๖) ใช้ธรรมะ สอนใจ ผูกสมาธิ มีความคิดที่ยืดหยุ่น ทำให้ Growth Hormone เพิ่มขึ้น
- ๑๗) ทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้รู้สึกมีความสุข คลายความเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด โดยการออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ การหัวเราะ เป็นต้น

๒. ประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่

๑. ทำให้คิดบวกมองโลกในแง่ดี สุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานในตำแหน่งหน้าที่ดีขึ้นต่อไป

๒. สามารถนำความรู้ จากการบริหารร่างกาย โดยการบริหารดวงตา บริหารมือ บริหารสมองและสองมือ ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อลดปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากการทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้น

๓. ประโยชน์ต่อหน่วยงาน

๑. การคิดในแง่บวก ทำให้เกิดความรักและสามัคคีในการทำงานร่วมกันเป็นทีม ก่อให้เกิดสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีในหน่วยงานต่อไป

พร้อมนี้ได้แนบ รูปภาพและลายมือชื่อ จากการเข้าร่วมเข้าร่วมโครงการ “ขจัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓” มาพร้อมนี้แล้ว จำนวน ๕ แผ่น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(นางสาวสุภาพรณ อนุตรกุล)

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

บุคลากรดังกล่าวไปนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

สามารถ นำ มา ใช้ ประโยชน์ ได้ อย่าง มาก / น้อย



(อาจารย์อรรณพ ชัยคณานนท์)

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์

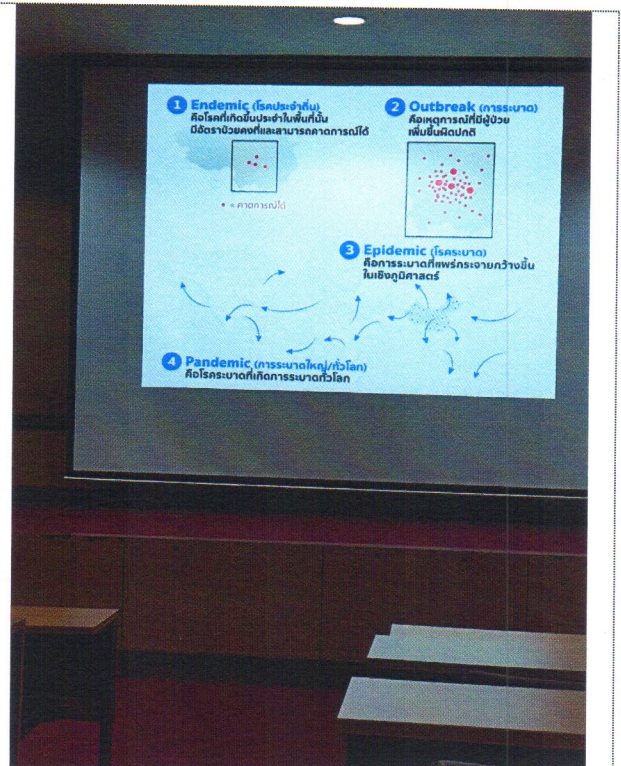
๑๑ มกราคม ๒๕๖๔

ภาพและลายมือชื่อเข้าร่วมโครงการ
“ขจัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓”
ในวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องสายน้ำผึ้ง สำนักหอสมุด

รายชื่อผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการขจัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน
วันที่ 16 ธันวาคม 2563 เวลา 13.30 - 16.00 น. ณ ห้องสายน้ำผึ้ง สำนักหอสมุด

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
คณะศิลปกรรมศาสตร์			
1	น.ส.กรรณิศา บุญมาวรรณ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	กนก
2	น.ส.ธันยพรทิพย์ โกฏินันท์	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	ธันยพร
3	น.ส.ศรณัฐพร เกียรติวรภาณี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์	
4	น.ส.นงนิตย์ ชัยสันติ์	นักวิชาการเกษตร	นงนิตย์ ชัยสันติ์
5	น.ส.เบญจมา นันทเมือง	นักวิชาการเกษตร	เบญจมา
6	น.ส.พัชรินทร์ อธิบริรักษ์	นักวิชาการนิเทศบัญญัติ	พัชรินทร์
7	นางพิศม ธิอวาล	นักวิชาการนิเทศบัญญัติ	พิศม ธิอวาล
8	นายรัตนันท์ ปณาสะ	พนักงานการพิมพ์และบัญชี	รัตนันท์
9	นางสดศรีวัลย์ วัฒน	นักวิชาการพิเศษ	สนธิ์
10	น.ส.ศรียรรณ คชนันตพ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	ศรียรรณ
11	นางศศิธร ปิณฑา	นักวิชาการศึกษา	ศศิธร
12	อ. ศรแสงเทียน อินชันท	อาจารย์	
13	นางกัญช นามเมือง	หัวหน้างานบริหารและธุรการ	กัญช นามเมือง
14	นางอาภากริณี วิชัยศรี	หัวหน้างานนโยบาย และ ประเมินคุณภาพ	อาภากริณี
คณะพัฒนการท้องถิ่น			
15	น.ส.ณภาพร เลืองประจักษ์	นักวิชาการศึกษา	
คณะวิทยาศาสตร์			
16	นางณัฏฐิณี กองแสง	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	ณัฏฐิณี
17	น.ส.นงนารถ พงศ์ตระกูล	นักวิทยาศาสตร์	นงนารถ
18	นางปรานี กันธิมา	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	ปรานี
19	น.ส.พัชรี ยางอิน	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	พัชรี
20	นายอลงกต บุญธรรม	ผู้ปฏิบัติงานวิทยาศาสตร์	อลงกต
21	น.ส.อุษาพรพรรณ อนุตรกุล	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	อุษาพรพรรณ
22	นางสุวิมล ศิริผล	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	สุวิมล





AQI	PM _{2.5} (µg/m³)	PM ₁₀ (µg/m³)	CO (ppm)	O ₃ (ppb)	NO ₂ (ppb)	SO ₂ (ppb)
เฉลี่ย 24 ชั่วโมงเฉลี่ย						
เฉลี่ย 8 ชั่วโมงเฉลี่ย						
เฉลี่ย 1 ชั่วโมง						
0-25	0-50	0-44	0-35	0-60	0-100	
26-37	51-80	45-64	36-50	61-106	101-200	
38-50	81-120	65-90	51-70	107-170	201-300	
51-100	121-180	91-130	71-120	171-340	301-400	
101-200	181-300	121-250	121-250	341-670	401-600	

ตารางแสดงการเปรียบเทียบมาตรฐาน PM2.5 ของประเทศต่างๆ

ประเทศ	ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง	ค่าเฉลี่ย 1 ปี
WHO (World Health Organization)	25	10
ไทย	50	25
ญี่ปุ่น	35	12-15
มาเลเซีย	35	15
สิงคโปร์	37.5	12
ฟิลิปปินส์	50	25

ที่มา : กรมสิ่งแวดล้อมจากญี่ปุ่น

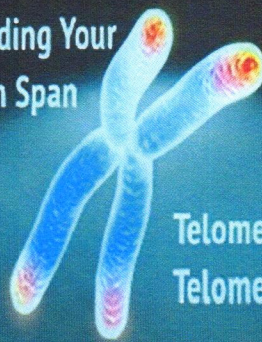
วางแผนเก็บเงิน
ราคาบ้านพักคนชรา

แต่คุณจะได้ไปพักฟรี

ชื่อบ้านพัก	ราคา / เดือน (บาท)	ราคา / ปี (บาท)	ราคา / 10 ปี (บาท)
บ้านบางกอก	1,500	18,000	180,000
คุณตา คุณยาย นอร์ธฮิลล์	16,000	192,000	1,920,000
สแกนดิเนเวีย	16,000	192,000	1,920,000
ไทยเดสทินเนอริสฮิลล์	16,000	192,000	1,920,000
เกาะจ้อ โธม	20,000	240,000	2,400,000
คิงส์ตัน นอร์ธฮิลล์	26,500	312,000	3,120,000
สว. ภูเก็ต ภูเก็ต 2	30,000	360,000	3,600,000
The Nest Nursing Home	32,000	384,000	3,840,000
สว. เปาโล	100,000	1,200,000	12,000,000
สว. กรุงเทพฯ	140,000	1,680,000	16,800,000



Extending Your
Health Span



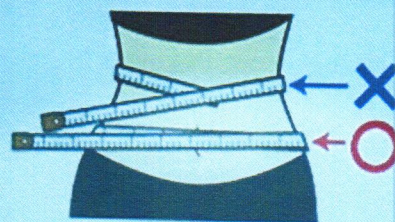
Telomeres and
Telomerase

อ้วน

อ้วน = ไขมันสะสม

- 1 ความดันโลหิตสูง
- 2 ไขมันสูง
- 3 น้ำตาล
- 4 หลอดเลือดหัวใจ
- 5 หลอดเลือดสมอง
- 6 หลอดเลือดแดงแข็ง

รอบเอวเท่าไร? จังจัดว่า
อ้วน?



Important points

- Waist circumference is NOT measure around the narrowest part of the waist.
- Measure horizontally around the waist at the level of the navel. Do not compress the skin with the tape.

THE METABOLIC SYNDROME



HYPERTENSION



LIPID PROBLEMS



PCOS



HEART DISEASE



DEMENTIA



NAFLD



INSULIN RESISTANCE



CANCER



TYPE 2 DIABETES

ตรวจเช็กอาการ "โรคหลอดเลือดสมอง" (STROKE)



Face
ใบหน้าเบี้ยว



Arm
แขนชาหรืออ่อนแรง



Speech
พูดลำบาก



Time
รีบโทรแจ้งการแพทย์ฉุกเฉิน
จะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น

โทรแจ้งการแพทย์ฉุกเฉิน 1669

โปรดรีบ
ปรึกษาแพทย์

1669

6 สาเหตุ เกิดมะเร็ง ?

1. ไวรัสและเชื้อโรคภัย

โรคมะเร็งที่เกิดจากเชื้อไวรัสและเชื้อโรคภัยสามารถเกิดได้ทั้งในสัตว์และมนุษย์

2. มลพิษและสิ่งแวดล้อม

มลพิษทางอากาศและน้ำในบริเวณที่มีมลพิษสูงสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

3. จากกรรมพันธุ์

การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

4. สภาวะทางอารมณ์

ความเครียดและอารมณ์ลบสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

5. อาหารและนิสัยการกิน

การกินอาหารที่มีไขมันสูงและน้ำตาลสูงสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

6. การนอนและพักผ่อน

การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

YAO
www.yao.or.th

ใส่ใจ 3 อ

อ.อาหาร
ลดอาหารไขมันสูง
ลดอาหารเค็ม
หรือมีรสหวานจัด

อ.ออกกำลังกาย
เดินเร็วอย่างน้อย 30 นาที/วัน
5 ครั้ง/สัปดาห์

อ.อารมณ์
ผ่อนคลายลดความเครียด
นอนพักผ่อน
หรือพบปะเพื่อนฝูง

บอกลา 2 ส

ส.สูบบุหรี่
• งดสูบบุหรี่ 1600
หรือปรึกษาสถานบริการ
สาธารณสุขใกล้บ้าน

ส.สุรา
• ลดการดื่มแอลกอฮอล์

ที่มา : คู่มือการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพของประชาชน (2559)

Carpal Tunnel Syndrome Exercises

Active range of motion:

- Wrist flexion/extension
- Wrist ulnar/radial deviation
- Forearm pronation/supination

Isometric exercises:

- Wrist extension with resistance
- Wrist flexion with resistance
- Forearm pronation/supination with resistance

บริหารสมองและสองมือ

1. 10-20 seconds, 2 times
2. 10-15 seconds
3. 5-10 seconds each side
4. 15-20 seconds
5. 3-5 seconds, 3 times
6. 10-12 seconds each arm
7. 10 seconds
8. 10 seconds
9. 5-10 seconds each side
10. 5-10 seconds each side
11. 10-15 seconds, 2 times
12. Shake out hands 5-10 seconds



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ โทร. ๓๘๙๐

ที่ อว ๖๙.๕.๖/๓๒๓

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตบุคลากรเข้าร่วมโครงการ “จัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓”

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ตามหนังสือที่ อว ๖๙.๒.๓.๔/ว ๕๓๑ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ สำนักงานมหาวิทยาลัย กองการเจ้าหน้าที่ งานสวัสดิการ จะจัดโครงการ “จัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓” เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากร ในด้านการจัดความเครียด สร้างเสริมสุขภาพใจและกายและแรงจูงใจให้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตเพื่อส่งผลให้บุคลากรได้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้น ในวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องสายน้ำผึ้ง สำนักหอสมุดนั้น

หลักสูตรฯ สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ จึงขออนุญาตบุคลากรในสังกัด ร่วมโครงการ “จัดความเครียด สร้างเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓” ในวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องสายน้ำผึ้ง สำนักหอสมุดดังนี้

๑. นางปราณี กันธิมา
๒. นางสาวสุภาพรณ อนุตรกุล
๓. นางสาวพัชรี ยางยืน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(นายอรรถวิธ ชังคมานนท์)

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์