

POPS

M
O
A
C

Pride of Office of the Permanent of Agriculture and Cooperatives

TOXIC WORKPLACE

ความในใจที่อยากจะบอก



Say Hi

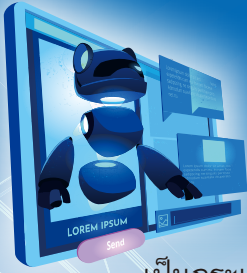
สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว สป.กษ. การทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเราทุก ๆ คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในแต่ละวันเราต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงในการทำงานสถานที่ทำงานจึงเปรียบเสมือนบ้านอีกหลังหนึ่งที่เราต้องใช้เวลาในแต่ละวันอยู่ที่ทำงาน**มากกว่า 8 ชั่วโมง** เราจึงไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หลาย ๆ ท่านอาจจะได้เจอสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีซึ่งนับว่าโชคดีมาก ๆ แต่บางท่านอาจจะต้องเจอกับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่แย่ บั่นทอนสภาพจิตใจซึ่งเรียกได้ว่า **Toxic Workplace** หรือ **Toxic Work Environment** ที่ **สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงานอย่างเป็นสุขและไม่มีประสิทธิภาพ POPS** ฉบับนี้ ขอพาทุกท่านมาทำความเข้าใจกับ **Toxic workplace** แล้วลองดูกันว่าในที่ทำงานของเรานั้นมีสัญญาณที่บ่งบอกว่ากำลังอยู่ในสภาวะ **Toxic Workplace** บ้างหรือไม่ และเราจะรับมือได้อย่างไร เมื่อต้องเจอกับสภาพแวดล้อมแบบ **Toxic Workplace** ในที่ทำงานของเรา ติดตามรายละเอียดได้ในฉบับนี้ครับ



OPS Society

สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
รับการตรวจประเมิน**รางวัลเลิศรัฐ ประจำปี พ.ศ. 2566 สาขาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ 4.0**
จากคณะกรรมการตรวจประเมินรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี พ.ศ. 2566 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (สำนักงาน ก.พ.ร.) โดยมีรองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (**นายพีรพันธุ์ คอกทอง**) เป็นผู้แทนสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์นำทีมใน**เข้ารับการตรวจประเมินรางวัลคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐของ สป.กษ.** ซึ่งได้มีการแนะนำภาพรวมองค์กร แสดงวิสัยทัศน์ ยุทธศาสตร์ในการนำองค์กร และแผนยุทธศาสตร์ของสป.กษ.ที่จะขับเคลื่อนในอนาคต รวมทั้งการ**นำนวัตกรรม/เทคโนโลยีเข้ามาขับเคลื่อนงานในองค์กรให้ประสบผลสำเร็จ**





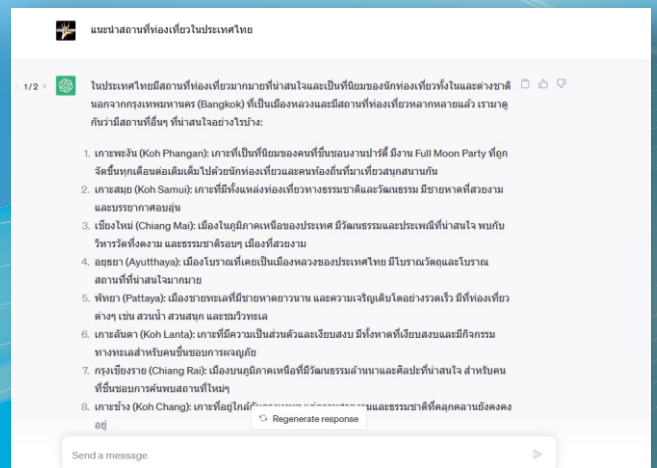
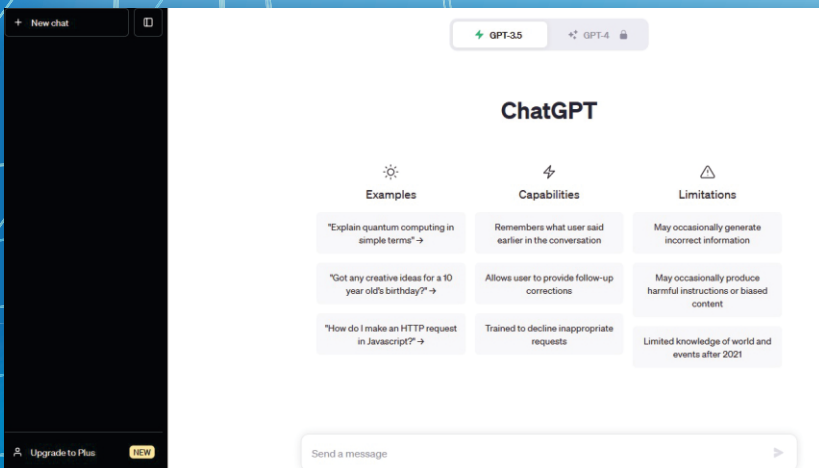
ให้ Chat GPT เป็นเพื่อนคุณ

เป็นกระแสที่ดังมากในช่วงที่ผ่านมาเมื่อ บริษัท Open AI ออกผลิตภัณฑ์ที่ใช้ชื่อว่า **Chat GPT** ซึ่งได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะ จุดประสงค์ใช้สำหรับการสร้างข้อความในรูปแบบการสนทนาแบบแชทบอท สามารถใช้งานเพื่อสร้างการตอบสนองแบบเรียลไทม์ ทำให้เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับการสร้างแชทบอทและประยุกต์ใช้กับแอปพลิเคชันเชิงสนทนาอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

Chat GPT (Chat Generative Pre-trained Transformer) คือโมเดลภาษาที่ได้รับการฝึกสอนโดย บริษัทผู้พัฒนาโดย OpenAI ปัจจุบันที่เปิดให้ทดลองใช้งานคือ GPT-3.5 architecture ซึ่งเป็นโมเดล AI ที่มีความสามารถในการสร้างข้อความที่เหมือนกับมนุษย์ และสามารถใช้สื่อสารกับมนุษย์ได้อย่างเชี่ยวชาญในรูปแบบภาษาที่ตรงตามรูปประโยค และเป็นภาษาที่สวยงามเข้าใจง่าย โดยการฝึกสอน มีชุดข้อมูลอย่างหลากหลายตั้งแต่**เนื้อหาบนเว็บไซต์, หนังสือ, บทความข่าว, และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่มาจากอินเทอร์เน็ต** โดยโมเดล AI จะเรียนรู้และวิเคราะห์ตัวอย่างข้อมูลเหล่านั้นเพื่อให้เข้าใจคำสั่งหรือคำถาม แล้วแสดงผลตอบคำถามให้ผู้ใช้งานได้อย่างถูกต้องนั่นเอง

ความสามารถของ Chat GPT นอกจากจะสนทนากับผู้ใช้งานได้อย่างเปลิดเพลินแล้ว ก็ยังสามารถให้ Chat GPT เป็นผู้ช่วยให้เราได้อีกด้วย เช่น การค้นหาข้อมูลทางประวัติศาสตร์ **แนะนำทริปท่องเที่ยว ช่วยวางแผนการเดินทาง หรือแม้กระทั่งการเขียนโปรแกรม ก็สามารถเป็นตัวช่วยให้เราได้** ฯลฯ อย่างไรก็ตามการใช้งานอาจมีค่าตกหล่น ไม่ครบใจความบ้าง ซึ่งเป็นปกติของการ Generate ภาษาไทย ผู้ใช้งานอาจต้องปรับคำบางคำเมื่อนำไปใช้งานครับ ส่วนการทดลองเข้าไปใช้งาน สามารถเข้าไปที่ เว็บไซต์ <https://chat.openai.com> ได้เลย โดย Login ก็สามารถเข้าใช้งานถาม-ตอบ ได้แล้ว

เป็นอย่างไรกันบ้างครับ กับ Chat GPT ที่เป็นตัวช่วยที่ดีมาก ๆ ใช่มั้ยละครับ เป็นเพื่อนคุยยามเหงา หรือจะใช้ให้คิดงานทำงานให้ก็ยังได้ และที่สำคัญมากอีกอย่างคือข้อมูลที่ได้มาผู้ใช้ก็ต้อง**พิจารณาเนื้อหาและแหล่งที่มาเหล่านั้นก่อนนำไปใช้งาน** ว่าเป็นข้อเท็จจริงหรือไม่ จะได้เผยแพร่ข้อมูลนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องต่อไป...



Toxic workplace คืออะไรกันนะ

สภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เนื่องจากในหนึ่งวันเราใช้เวลาไปกับการทำงานกว่า 8 ชั่วโมง หลาย ๆ ท่านอาจจะได้เจอสังคมในการทำงานที่ดี ซึ่งนับว่าโชคดีมาก ๆ แต่บางท่านอาจจะต้องเจอกับสังคมการทำงานที่แย่ บั่นทอนสภาพจิตใจ ซึ่งเรียกได้ว่า **Toxic Workplace** หรือ **Toxic Work Environment** ซึ่งประกอบด้วย คำว่า ‘ **Toxic** ’ แปลว่า “**เป็นพิษ**” หรือ “**มีพิษ**” และ คำว่า ‘ **Work Environment** ’ แปลว่า “**สภาพแวดล้อมในการทำงาน**” เมื่อนำมารวมกันแล้วจึงมีความหมายถึง “**สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงานอย่างเป็นสุข และไม่มีประสิทธิภาพ**” หรือ “**บรรยากาศการทำงานเป็นพิษ**” นั่นเอง



การทำงานในสังคมหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษนั้น จะมีบรรยากาศที่ทำให้สุขภาพจิตของเราเป็นอย่างมาก **ส่งผลร้ายต่อสุขภาพจิต** ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน**ลดลง** ซึ่งหากเราต้องทำงานภายใต้บรรยากาศแบบนี้ไปนาน ๆ ก็อาจส่งผลในการบั่นทอนและมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตใน**ระยะยาว** ทำให้อยู่ในองค์กรอย่างมีความสุขและ**เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาศักยภาพในการทำงานได้** ลองมาดูสัญญาณที่บ่งบอกว่าตอนนี้ที่ทำงานของเรากำลังอยู่ในสภาวะ **Toxic Workplace** กันค่ะ

10 สัญญาณที่บ่งบอกว่าที่ทำงานของเราเป็นพิษ (Toxic Workplace)

1. พนักงานลาออกบ่อย

แม้การลาออกจะเป็นเรื่องธรรมดาของคนทำงาน แต่หากอัตราการลาออกของพนักงานที่สูงผิดปกติ ลาออกติดกันถี่ ๆ ในระยะเวลาไม่กี่เดือน ก็อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าองค์กรนี้มีอะไรบางอย่างที่เป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็น**แนวทางในการทำงาน** **วิธีการสื่อสาร** **การบริหารจัดการภายในองค์กร** **วัฒนธรรมองค์กร** หรือ**สภาพแวดล้อมในการทำงาน** เราจึงควรสังเกตดูต่อไปว่า มีปัจจัยหรือสาเหตุอะไรที่ทำให้พนักงานลาออกบ่อย เพื่อประเมินว่าออฟฟิศของเราใช่ **Toxic Workplace** หรือเปล่า

2. การสื่อสารภายในองค์กรไม่มีประสิทธิภาพ

ถ้าองค์กรไหนมีการสื่อสารที่ขาดประสิทธิภาพ การทำงานก็ย่อมมีอุปสรรคและอาจทำให้ผลลัพธ์ที่ออกมาไม่ดีอย่างที่ตั้งเป้าไว้ เช่น **การสื่อสารกันน้อย ไม่พูดคุยกันเมื่อเกิดปัญหา** **การสื่อสารไม่ชัดเจน** สร้างความสับสนให้กับคนฟัง การสื่อสารกับพนักงานแต่ละคนไม่ตรงกัน ทำให้**ได้รับสารคนละแบบ** **สร้างความเข้าใจผิด** ๆ ให้กับพนักงาน หรือการไม่ยอมพูดอะไรตรง ๆ ซ่อนความไม่พอใจเอาไว้ภายใน หากเราต้องทำงานในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ไปนาน ๆ แน่หนอนว่าประสิทธิภาพในการทำงานย่อมลดลง การจัดการกับงานชิ้นหนึ่งใช้เวลานานขึ้น รวมถึงทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดและบั่นทอนจิตใจตลอดการทำงานได้



3. พนักงานชอบซุบซิบนินทา กันและกัน

การทำงานในองค์กรที่พนักงานมีพฤติกรรมเช่นนี้
ย่อมเต็มไปด้วย**ความหวาดระแวง** ส่งผลกระทบต่อ
ทีมเวิร์กโดยรวมเพราะ**ขาดความเชื่อใจกันและกัน**
เพราะเรื่องราวที่นำมา**ซุบซิบนินทา**มักมีการต่อเสริม
เติมแต่ง รวมถึงทำให้เราเสียสุขภาพจิตตลอดการ
ทำงาน

5. การเมืองในที่ทำงาน

การแบ่งฝักฝ่าย เล่นพรรคพวก ซึ่งดีชิงเด่นและใช้
อำนาจภายในออฟฟิศในทางที่ผิด เช่น หัวหน้าแผนกนี้
ไม่ถูกกับหัวหน้าแผนกนั้น ก็เลยสั่งห้ามลูกน้องในแผนก
ตัวเองไม่ให้ไปพูดคุยหรือช่วยงานต่างแผนก **ถ้าไม่ทำตาม
ก็จะถูกเขม่น** โดนเพิ่มภาระงานให้อย่างไม่มีเหตุผล
หรือโดนหัวหน้าเอาการประเมินผลงานประจำปีมา**ข่มขู่
ต่อรอง** เรียกได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมในการทำงานที่
เป็นพิษต่อจิตใจและสร้างความปวดหัวสุด ๆ

7. ไม่มีพื้นที่ให้พนักงานทำผิดพลาด

ควรมีพื้นที่และโอกาสให้พนักงานได้**เรียนรู้เมื่อ
ทำผิด ล้มลง และลุกขึ้นใหม่** ไม่เสียเวลาไปกับการโทษ
ใครและพยายามช่วยกันมองหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
แต่ถ้าความผิดพลาดคือสิ่งที่ต้องห้ามสำหรับองค์กรของเรา
เวลาพนักงานทำอะไรผิดพลาด แม้จะเป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ
น้อย ๆ ก็จะต้องตำหนิหรือต่อว่าอย่างรุนแรง และถูกเอา
ความผิดพลาดนั้นมาพูดตอกย้ำซ้ำ ๆ ให้พนักงานรู้สึกแย่
จมอยู่กับความผิด นี่ย่อมไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับ
การทำงานอย่างแน่นอน ยิ่งองค์กรมีวัฒนธรรมที่ชอบ
ต่อว่าและโทษคนทำผิด ก็ยิ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ในการทำงาน
ที่แย่ลง เพราะอาจทำให้พนักงานมีพฤติกรรมชอบ
กลบเกลื่อนความผิด ซ่อนงานที่ตัวเองทำพลาดเอาไว้
ไม่ยอมบอกใคร หรือโยนความผิดให้กับพนักงานคนอื่นได้

9. องค์กรเต็มไปด้วยพนักงานหมดไฟ

องค์กรเต็มไปด้วยพนักงานที่**ทำงานกันแบบซังกะตาย**
ไม่ใส่ใจกับหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำงานแบบขอไปที
ขาดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ และไม่มีใคร
สนใจที่จะพัฒนาทักษะในการทำงานอีกต่อไป ถ้าเราต้อง
ทำงานในบรรยากาศแบบนี้ไปเรื่อย ๆ นานวันเข้าก็อาจ
ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเราลดลง ปิดโอกาส
ในการเติบโตของตัวเอง และหมดไฟตามคนอื่น ๆ ได้

4. มีการกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือการคุกคามทางเพศ

หากองค์กรปล่อยให้**มีการกลั่นแกล้งกัน**ในออฟฟิศ
เช่น รวมหัวกันเมิ่นพนักงานคนใดคนหนึ่งอย่างตั้งใจ
พูดจาล้อเลียนเสียดสีพนักงานจน**ทำให้เกิดความอับอาย
และรู้สึกแย่จากเพศสภาพหรือรูปร่างหน้าตา** เลือกปฏิบัติ
และประพฤติต่อกันแบบไม่ให้เกียรติอย่างเห็นได้ชัด หรือ
ปล่อยให้**มีการคุกคามทางเพศกัน**ระหว่างพนักงาน
ไม่ว่าจะเป็นการคุกคามทางวาจา การคุกคามทางสายตา
หรือการคุกคามทางร่างกายก็มั่นใจได้เลยว่าองค์กรไม่ใช่
Safe Zone หรือพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการทำงานแน่นอน

6. หัวหน้างานขาดความเป็นผู้นำ

ถ้าเราต้องทำงานกับ**หัวหน้าที่ไม่มีเหตุผล เอาความคิด
ตัวเองเป็นใหญ่ ไม่รับฟังลูกน้อง** ชอบโยนภาระมาให้
เมื่อเกิดปัญหา ก็หายหน้าไปเสมอ ฟังพาวะไรไม่ได้
และไม่เคยช่วยเหลือในเวลาที่ลูกน้องต้องการ ก็อาจทำให้
พนักงานรู้สึกแย่ หงุดหงิดและสับสนกับการทำงานที่
ไม่มีคนให้คำแนะนำ ต้องรับภาระหนักขึ้น และพากัน
หมดไฟในการทำงานได้

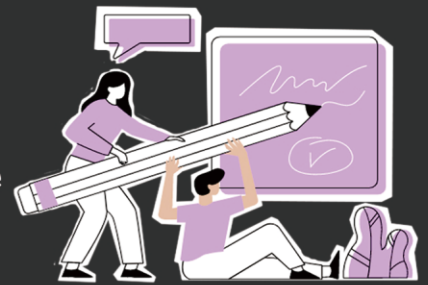
8. องค์กรมองพนักงานเป็นเครื่องจักร

ถ้าองค์กรของเรา**ไม่มีความเห็นอกเห็นใจและใช้งาน
พนักงานเหมือนเครื่องจักร** ต่อให้ติดธุระสำคัญหรือมี
เหตุจำเป็นยังไง ป่วยหนักหรือสภาพร่างกายแย่แค่ไหน
ก็ต้องมาทำงานเพราะบริษัทไม่ยอมให้ลาเด็ดขาด **ไม่ใส่ใจ
และไม่ให้ค่ากับคุณภาพชีวิต**ของพนักงาน ก็ปักธงแดง
เอาไว้เลยว่าองค์กรประเภทนี้เป็น Toxic Workplace
อย่างไม่ต้องสงสัย

10. ไม่มีเส้นแบ่งระหว่างเวลางาน และเวลาส่วนตัว

ถ้าเรายัง**ถูกตามงานในเวลาที่ไม่เลิกงานแล้ว** หรือโดน
ทวงงานแม้กระทั่งในวันหยุด อีกทั้งยังถูกคาดหวังให้พร้อม
ตอบข้อความหรือรับโทรศัพท์นอกเวลาทำการด้วยแล้ว
นี่ก็อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าที่ทำงานของเราคือ Toxic
Workplace รวมถึงแสดงให้เห็นด้วยว่า**องค์กรของเรา
ไร้ประสิทธิภาพในการบริหารจัดการเวลาและการทำงาน**
ของพนักงาน ทำให้พนักงานไม่มี Work-life Balance
ขาดสมดุลในการใช้ชีวิต ซึ่งอาจสร้างความรำคาญใจ
เหนื่อยล้า และนำไปสู่ภาวะ **Burnout Syndrome** หรือ
หมดไฟในการทำงานได้ในที่สุด

POPS ได้สำรวจความคิดและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ Toxic Workplace ในสถานที่ทำงานของ สป.กษ. ผู้ตอบแบบสำรวจ คือ บุคลากรของ สป.กษ. จากทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยคำถามคือ “ประเด็นใดใน Toxic Workplace ที่ส่งผลกระทบต่อท่านมากที่สุด” ผลสำรวจสามอันดับแรก คือ



อันดับแรก องค์กรเต็มไปด้วยพนักงานหมดไฟ (คิดเป็น 22.9%)



ข้อเสนอแนะ ควรสร้างแรงจูงใจในการทำงาน หาความรู้ที่น่าสนใจใหม่ๆ มาเผยแพร่ หรือหาตัวชี้วัดใหม่ ๆ ที่ท้าทายความรู้ความสามารถของบุคลากรภายในหน่วยงาน รวมถึงพยายามทำในส่วนของตัวเองให้ดีที่สุด ไม่ให้เกิดปัญหาหรือติดขัดในงานที่รับผิดชอบ เพื่อไม่ให้เพื่อนร่วมงานได้รับผลกระทบจนเกิดความรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบค่ะ



อันดับสอง การสื่อสารภายในองค์กรไม่มีประสิทธิภาพ และ หัวหน้างานขาดความเป็นผู้นำ (คิดเป็น 20%)



ข้อเสนอแนะการสื่อสารภายในองค์กรไม่มีประสิทธิภาพ ควรมีการสื่อสารกันให้มากขึ้น เพื่อให้เข้าใจปัญหา และมีการตกลงกันอย่างชัดเจนในการทำงาน รวมถึงจัดเวทีแลกเปลี่ยน รับฟังความเห็นของกันและกัน รวมถึงทำแผนผัง/ทำเนียบการปฏิบัติงานแสดงงานในความรับผิดชอบหลักของแต่ละบุคคลให้ทุกคนในสำนักงานรับทราบ



ข้อเสนอแนะหัวหน้างานขาดความเป็นผู้นำ ผู้ปฏิบัติงานควรพัฒนาศักยภาพและการพึ่งพาตัวเองในการปฏิบัติงานให้ได้เต็มประสิทธิภาพ รับมือกับปัญหาได้ด้วยตัวเองในเบื้องต้น พร้อมทำความเข้าใจในตัวหัวหน้าค่ะ



อันดับสาม การไม่มีเส้นแบ่งระหว่างเวลางาน และเวลาส่วนตัว (คิดเป็น 14.3%)



ข้อเสนอแนะ ควรจัดการงานให้เสร็จภายในเวลาทำงาน จะไม่รับโทรศัพท์นอกเวลา งานในช่วงที่ต้องการพักผ่อน สำหรับการสั่งงานในช่วงนอกเวลาจะพิจารณาเป็นรายกรณีไปค่ะ



ส่วนประเด็นอื่นๆ เช่น การเมืองในที่ทำงาน (คิดเป็น 11.4%) และ พนักงานชอบซุบซิบนินทากันและกัน (คิดเป็น 5.7%) วิธีรับมือคือ ไม่เข้าไปยุ่งหรือพุดคุยในเรื่องที่นอกเหนือไปจากการทำงาน หรือหากเลี่ยงไม่ได้ก็แค่ฟังเฉยๆ พร้อมยึดมั่นในหน้าที่ และทำงานอย่างมืออาชีพ

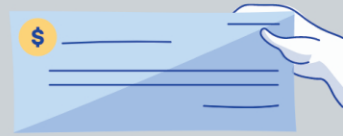


เมื่อผู้อ่านได้รับทราบปัญหา Toxic Workplace ในสถานที่ทำงานของตนเองแล้วว่ามีประเด็นใดบ้าง ก็อยากให้ลองถอยออกมากันคนละก้าวแล้วสำรวจตนเองว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของปัญหานั้นหรือเปล่า จากนั้นก็ช่วยกันคนละไม้คนละมือเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ยอมรับความจริงและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง การทำงานและจิตใจของเรา อาจจะดีขึ้นมากก็ได้ค่ะ





การแก้ไขจำนวนเงินในเช็คสูงกว่า จำนวนเงินที่อนุมัติเบิกจ่าย



ตัวอย่าง : ตามพฤติการณ์แห่งคดีเป็นเรื่องที่ผู้ถูกกล่าวหา ซึ่งมีหน้าที่เบิกจ่ายเงินให้กับผู้มีสิทธิรับเงิน (เจ้าหน้าที่หน่วยงาน) โดยได้นำเช็คไปกรอกข้อความของผู้รับเงินจำนวนเงินทั้งตัวเลขและตัวอักษร กรณีที่จะต้องสั่งจ่ายเพื่อขอรับเงินสดมาจ่าย โดยผู้ถูกกล่าวหาได้นำเช็คที่มีชื่อตนเป็นผู้รับเงินมาเขียนจำนวนเงินและข้อความแสดงจำนวนเงินเพิ่ม พร้อมทั้งนำเช็คโอนเข้าบัญชีตนเอง ซึ่งเป็นการกระทำความผิดต่างกรรมต่างวาระ เป็นความผิดรวม 217 กระทง ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 147 มาตรา 157 และมาตรา 161

การเปลี่ยนแปลง แก้ไขเช็ค โดยเพิ่มจำนวนเงินให้สูงกว่าที่ได้รับอนุมัติ และโอนเช็คเข้าบัญชีตนเองเป็นความผิดปลอมเอกสาร **(มาตรา 161)** เบียดบังทรัพย์สินเป็นของตนเอง **(มาตรา 147)** และเป็นเจ้าพนักงานละเว้น การปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบ เพื่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้หนึ่งผู้ใด หรือปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติ หน้าที่โดยทุจริต **(มาตรา 157)** เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรง

ต้องถูกลงโทษไล่ออก หรือปลดออกจากราชการ



ที่มา : https://www.pacc.go.th/km/ext/goodgovernance_pocketbook.pdf

วิธีการใช้กระดาษอย่างประหยัด



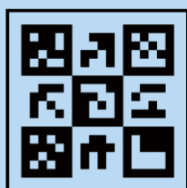
1. ตรวจสอบรายละเอียดความถูกต้อง
จากหน้าจอคอมพิวเตอร์ก่อนพิมพ์



2. จัดส่งเอกสารผ่านทางอิเล็กทรอนิกส์
แทนการใช้กระดาษ



3. นำกระดาษที่ใช้แล้วหน้าเดียวกลับมาใช้ใหม่



4. จัดทำเอกสารแบบด้วยการสร้าง QR Code
แทนการถ่ายเอกสารแบบ



5. ใช้แบบฟอร์มรายงาน/แบบสำรวจ/หนังสือเวียน
ในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์

ที่มา : <https://occ.csc.ku.ac.th/greenoffice/?p=233>



รู้จักสมุนไพร ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees.

ชื่อสามัญ : The Creat, Kalmegh, Kirayat ชื่อวงศ์ : Acanthaceae

ลักษณะพืช เป็นไม้ล้มลุก สูง 30-100 ซม. ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมแบนใบรูปไข่หรือรูปรีกว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. ช่อดอกออกที่ยอดหรือง่ามใบใกล้ยอดเป็นช่อแยกแขนง ดอกสีขาวแกมม่วง มีขน ดอกสมบูรณ์เพศ ผลหรือฝักรูปขอบขนาน กว้าง 2-4 มม. ยาว 15-18 มม. สีน้ำตาล ผลแห้งแตกตามยาว มีแรงดีด แยกเป็น 2 ส่วน เมล็ดขนาดเล็ก มี 8-12 เมล็ด

พื้นที่ปลูก ดินควรมีค่าความเป็นกรดต่ำ (pH) ระหว่าง 5.5-6.5 และมีอินทรีย์วัตถุ 3.5%

พันธุ์ พันธุ์ปลูกทั่วไป เลือกเมล็ดพันธุ์ที่คัดจากฝักแก่ เมล็ดสีน้ำตาลและสมบูรณ์ปลอดจากโรคและแมลง

การปลูกฟ้าทะลายโจร

การเตรียมดิน ไถพรวน 2 ครั้ง ตากดินทิ้งไว้ 1-2 สัปดาห์ หว่านปูนขาวปรับสภาพดินตามอัตราแนะนำจากผลวิเคราะห์ดิน ปลูกในฤดูฝน ควรป้องกันน้ำท่วมขัง โดยยกแปลงสูง 25-30 ซม. ความกว้าง 1-2 เมตร และความยาวของแปลง ตามความเหมาะสมของขนาดพื้นที่ เว้นทางเดินระหว่างแปลง 50 ซม. และทำร่องระบายน้ำ

การเตรียมพันธุ์ แช่เมล็ดในน้ำสะอาดนาน 6 ชั่วโมง แล้วนำขึ้นมาผึ่งลมให้แห้ง เพราะเมล็ดในกระเปาะที่มีดินพรุ (peat) เป็นวัสดุเพาะ เมื่อเมล็ดงอกเป็นกล้า มีใบเลี้ยงคลี่บานเต็มที่ จึงทยอยคัดแยกกล้าที่มีขนาดเท่ากัน ย้ายกล้าลงถาดหลุมที่มีดินพรุหรือส่วนผสมของ ดินร่วน : ปุ๋ยมูลวัวแห้ง : แกลบดำ = 1 : 2 : 2

วิธีการปลูก การปลูกแบบใช้กล้า ฟ้าทะลายโจรจะออกดอกใกล้เคียงกันทั่วทั้งแปลง ทำให้ได้สารสำคัญสม่ำเสมอ สะดวกในการดูแลรักษาและเก็บเกี่ยว ควรย้ายกล้าระยะมีใบจริง 6 ใบ ปลูกลงแปลงขุดหลุมปลูกลึกประมาณ 15 ซม. ระยะปลูกระหว่างต้น 30 ซม. ระหว่างแถว 60 ซม.



การดูแลรักษา

การให้น้ำ ให้น้ำแต่ละหลุมปลูกก่อนปลูก 1 วัน หลังย้ายปลูกลงแปลง 15 วันแรก ให้น้ำเช้า-บ่าย หลังจากกล้า ตั้งตัวให้น้ำช่วงเช้าจนกระทั่งเก็บเกี่ยว ปริมาณน้ำที่ให้สังเกตดินในแปลงเปียกชื้นจึงหยุดให้

การให้ปุ๋ย รองกันหลุมด้วยดินผสมกับปุ๋ยคอก อัตรา 300 กรัม/หลุม ใส่ปุ๋ยคอกครั้งที่สองหลังปลูก 1 เดือน อัตรา 300 กรัม/ต้น แบบโรยเป็นแถว ขนานกับแนวทรงพุ่ม พรวนดินและให้น้ำ

การกำจัดวัชพืช หมั่นกำจัดวัชพืชอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะช่วงแรกหลังจากย้ายปลูก

การป้องกันกำจัดโรคและแมลง การปลูกฟ้าทะลายโจรยังไม่พบว่ามีโรคและแมลงชนิดใดทำความเสียหายรุนแรง หากพบวิธีการป้องกันและกำจัดในเบื้องต้น คือ ถอนต้นและนำไปทำลายนอกแปลง

การเก็บเกี่ยว ระยะออกดอก 25-50% ของทั้งแปลง หลังปลูกประมาณ 80 วัน ควรเก็บเกี่ยวช่วงเช้า ใช้กรรไกรตัดส่วนเหนือดินห่างจากโคนต้นประมาณ 10 ซม. รวบรวมผลผลิตไปไว้ในที่ร่ม

การปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว นำฟ้าทะลายโจรล้างในน้ำสะอาด ผึ่งลมให้สะเด็ดน้ำ ตัดให้มีความยาว 3-5 ซม. แล้วนำมาเกลี่ยบนกระด้ง คลุมด้วยผ้าขาวบาง นำไปตากให้แห้งหรือใส่ถาดเข้าตู้อบที่อุณหภูมิ 55° ซ. นาน 48 ชม. จนแห้งมีความชื้นไม่เกิน 11% เก็บใส่ถุงพลาสติกใส ผนึกให้แน่น เก็บในที่สะอาด

ส่วนที่เป็นยา ส่วนเหนือดิน ประกอบด้วยสารสำคัญ ประเภทแลคโตน (lactone) ที่มีฤทธิ์ลดไข้และฤทธิ์ต้านอักเสบหลายชนิด ดังนี้ 1. แอนโดกราโฟไลด์ 2. นิโอแอนโดกราโฟไลด์ 3. ไดออกซีแอนโดกราโฟไลด์ 4. ไดออกซีไดไฮโดรแอนโดกราโฟไลด์

การควบคุมคุณภาพ มาตรฐานสารสำคัญของฟ้าทะลายโจร คือ มีปริมาณ แลคโตน รวมไม่น้อยกว่า 6 กรัมต่อน้ำหนักแห้ง 100 กรัม หรือมีปริมาณแอนโดกราโฟไลด์ไม่น้อยกว่า 1 กรัม ต่อน้ำหนักแห้ง 100 กรัม

ที่มา : ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรพิจิตร สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เขต 2 กรมวิชาการเกษตร

