

POPS MOAC

PRIDE OF OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY FOR MINISTRY OF AGRICULTURE AND COOPERATIVES

Micro Practice “สุขรายล้อม พร้อมรอยยิ้ม”

หายใจเข้าลึก-ออกยาว

ขอบคุณสิ่งดี ๆ

ยืดเหยียดร่างกาย

ฟังเพลง
ผ่อนคลาย

ยิ้มให้กับตัวเองและผู้อื่น

ฝึกสมาธิด้วยโยคะ

เดิน-วิ่งออกกำลังกาย

Say Hi

สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว สป.กษ. การทำงานปัจจุบัน มีแต่คำว่า **"ด่วนที่สุด"** จนพลังชีวิตแทบจะหมดตั้งแต่เช้าวัน ทุกล่างรอบตัวหมุนไวกว่าปกติ ยิ่งทำให้ระดับความเครียดพุ่งสูงขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้ อ่อนล้าทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่ง **"บุคลากร"** คือฟันเฟืองที่สำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนองค์กร การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรจึงเป็นสิ่งสำคัญ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จึงได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ตามแผนเสริมสร้างความพาสักและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 รวมถึง**การเข้าร่วมเป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาพะทางปัญญา (Soul Connect in the Workplace)** ของ สสส. จัดกิจกรรมแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) **"สุขรายล้อม พร้อมรอยยิ้ม"** ทั้ง 2 กิจกรรมจะน่าสนใจแค่ไหน ติดตามได้ใน POPS ฉบับนี้จะครับ

Ops Society

กลีบละไม ดอกไม้ทำมือ

สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จัดโครงการฝึกอบรมส่งเสริมอาชีพ หลักสูตรการทำพวงมาลัยจากหลอดกำมะหยี่ ตามแผนเสริมสร้างความพาสักและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กรของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ที่กำหนดให้มีกิจกรรมหลักสูตรการทำพวงมาลัยต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะด้านอาชีพให้กับบุคลากร สร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ โดยมีวิทยากรงานดอกไม้ประดิษฐ์จากหลอดกำมะหยี่ จากเพจ Facebook **"กลีบละไม ดอกไม้ทำมือ"** มาเป็นผู้บรรยายและสาธิตวิธีการทำเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2569 ณ ห้องประชุม 115

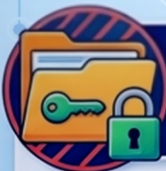


ข้อควรปฏิบัติการใช้งานระบบ Linkage Center 2 (สำหรับเจ้าหน้าที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์)



1. การยืนยันตัวตน (Authentication)

- ระบบดิจิทัล: ยืนยันตัวตนผ่านแอปพลิเคชัน ThalD เพื่อความปลอดภัยสูงสุด
- ระบบบัตรประชาชน: เสียบบัตร Smart Card เจ้าหน้าที่ผ่านเครื่องอ่านทุกครั้ง



2. สิทธิการใช้งาน (Access Rights)

- ตามภารกิจหน้าที่: เข้าถึงข้อมูลเฉพาะเพื่อการปฏิบัติงาน (ตรวจสอบสิทธิ/คัดกรอง/ช่วยเหลือ)
- ห้ามใช้ส่วนตัว: หลีกเลี่ยงการสืบค้นข้อมูลบุคคลเกินขอบเขต หรือใช้ในกิจการส่วนตัว



3. กฎหมายที่เกี่ยวข้อง (Compliance)

- พ.ร.บ. การทะเบียนราษฎร: เชื่อมโยงข้อมูลถูกต้องตามขอบข่ายกฎหมาย
- พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA): รักษาข้อมูลเป็นความลับ ห้ามทำซ้ำ คัดลอก หรือเปิดเผยโดยมิชอบ



กิจกรรมสร้างความสนุกสนาน และความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กร

สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้มีแผนเสริมสร้างความสนุกสนานและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 เป็นแนวทางขับเคลื่อนวัฒนธรรมองค์กรและพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย และในวันนี้ POPS จะแนะนำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันค่ะ

กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขอนามัยและคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในหน่วยงาน ซึ่งได้คัดเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายคือ **"การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ"** ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจะอยู่ในช่วง 1 ก.ค. ถึง 15 ส.ค. 2569 จึงอยากเชิญชวนเพื่อนๆ คอยติดตามและมาร่วมกิจกรรมกัน

การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวต่อเนื่องตามจังหวะดนตรี ช่วยกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจเผาผลาญพลังงานได้ 300-500 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง และลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึงร้อยละ 30

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- 😊 ระบบหัวใจและปอด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือด ปอดขยายตัวรับออกซิเจนได้มากขึ้น
- 😊 การเผาผลาญ ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- 😊 สุขภาพจิต กระตุ้นการหลั่งสารเอนโดรฟิน ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า



การขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้แผนเสริมสร้างความสนุกสนานและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กรของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงสุขภาพจิตและร่างกายของบุคลากรในหน่วยงาน เพราะการจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพนั้น ต้องเริ่มต้นจากสุขภาพกายและใจที่ดี



กิจกรรมแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice)

“สุขรายล้อม พร้อมรอยยิ้ม”

การส่งเสริมเกี่ยวกับการรับรู้และตามทันอารมณ์ในใจของตนเอง และการฝึกฝนจิตใจ อยู่กับความเจียม การทำสมาธิ จึงเห็นควรเลือกกิจกรรมแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) Meditation และ Resilience ผ่านกิจกรรม “สุขรายล้อม พร้อมรอยยิ้ม” โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นักสร้างสุข สป.กษ. ซึ่งมี 2 กิจกรรมย่อย ดังนี้



มองฉัน มองเธอ เจอดวงใจ (Resilience)

กิจกรรมที่ช่วยฟื้นคืนสมดุลใจในชีวิตการทำงาน โดยให้ทุกคนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันโดยการฟัง - การได้ยิน ตั้งใจฟังและ อยู่กับคนตรงหน้าอย่างเต็มที่ การขอบคุณ-ขอโทษ ด้วยความใส่ใจ และการให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส และทำการบันทึกลงในสมุดบันทึกในแต่ละวันว่าเราได้ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีอย่างไรบ้างต่อเนื่อง เป็นเวลา 30 วัน

คืนนี้เราจะนอนด้วยใจที่สบาย (Meditation)

กิจกรรมการปรับสภาพจิตใจให้อยู่กับปัจจุบันก่อน นอนเป็นกิจกรรมการปรับสภาพจิตใจให้แจ่มใสและ ช่วยให้คนวัยทำงานได้พาใจและกายกลับมาอยู่กับ ปัจจุบันด้วยแบบฝึกหัดง่ายๆ เพียง 5 ขั้นตอน ก่อน นอนและบันทึกลงในสมุดบันทึกต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วัน



กิจกรรมแบบฝึกใจรายวัน (Micro Practice) เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างทัศนคติการรู้เท่าทัน ตนเอง การมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ และการมีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง ช่วยลดหรือ ป้องกันความเครียดและภาวะหมดไฟ ทำให้บุคลากรสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลง อย่างสร้างสรรค์ มีความสุขในการทำงานและมีแรงจูงใจในการขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวหน้าต่อไป

6 วิธี ใช้ไฟฟ้าอย่างคุ้มค่ารับมือ **เอลนีโญ** มาแล้ว!

เมื่ออากาศร้อนขึ้น ใช้ไฟฟ้ามากขึ้น

- = เปิดแอร์นานขึ้น
- = ใช้พัดลมมากขึ้น
- = จ่ายค่าไฟฟ้าเพิ่มขึ้น
- = ความต้องการใช้ไฟฟ้าของประเทศสูง



ทุกคนช่วยได้

ใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ



เอลนีโญ

คือ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่อุณหภูมิผิวน้ำทะเลในมหาสมุทรแปซิฟิกแถบเส้นศูนย์สูตรอุ่นขึ้นผิดปกติส่งผลให้กระแสลมพัดพาความร้อนและความชื้นเปลี่ยนทิศทาง ทำให้ฝั่งทวีปอเมริกาใต้รวมถึงประเทศไทยมักเผชิญภาวะฝนทิ้งช่วง ภัยแล้ง และอากาศที่ร้อนจัด

1



ตั้งอุณหภูมิ 26 องศา

ช่วยลดการใช้ไฟฟ้า
ได้ 5-10%
เย็นสบาย ยิ่งขึ้น
เมื่อใช้ร่วมกับพัดลม

2



ปิดไฟ-ถอดปลั๊ก

เมื่อเลิกใช้งาน
ลดการใช้พลังงาน
ลดค่าไฟฟ้าระยะยาว

3



ปิดโหมด STANDBY

ของเครื่องใช้ไฟฟ้า
เพราะยังคงใช้ไฟฟ้า
แม้ไม่ได้ใช้งาน

4



หลีกเลี่ยง ใช้ไฟฟ้าช่วงพัก

เวลา
13.00-16.00 น.
19.00-22.00 น.

5



วางแผนการใช้ เครื่องใช้ไฟฟ้า

กำลังสูง

ซักผ้า-รีดผ้า-
ชาร์จรถEV
นอกเวลาพัก

6



เลือกเครื่อง ใช้ไฟฟ้า เบอร์ 5

ประหยัดพลังงาน
ลดค่าไฟระยะยาว
ลดการใช้พลังงาน
ของประเทศ

ที่มา : กระทรวงพลังงาน

สป.กษ. ประหยัดพลังงาน



สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY FOR MINISTRY OF AGRICULTURE AND COOPERATIVES

พบเห็นการทุจริต ไม่เพิกเฉย

ร่วมสร้าง สป.กษ. โปร่งใส ตรวจสอบได้
การแจ้งเบาะแสจากท่านจะช่วยขับเคลื่อนองค์กร
และสร้างความเชื่อมั่นในสังคม



Our Phone
สายด่วน 1206



สำนักงาน ป.ป.ก.
อีเมล : mail@pacc.go.th



แจ้งเบาะแส/ร้องเรียน
สำนักงาน ป.ป.ก.



ท่านสามารถ

แจ้งเรื่องได้โดยตรงที่..

ระบบแจ้งเรื่องร้องเรียนของสำนักงาน
คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริต
ในภาครัฐ (สำนักงาน ป.ป.ก.)

- ✓ ปกปิดข้อมูลผู้แจ้ง
- ✓ ไม่ต้องเปิดเผยตัวตน
- ✓ ตรวจสอบอย่างเป็นธรรม

คลิกเพื่อแจ้งเรื่อง



สป.กษ. ต่อต้านทุจริต



Avocado



อะโวคาโด



สายสุขภาพรู้จักเป็นอย่างดีสำหรับผลไม้ที่มีประโยชน์มากอย่าง อะโวคาโด หรือ ลูกเนย Avocado เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย เป็นต้นไม้พื้นเมืองของประเทศเม็กซิโก จัดเป็นพืชดอกในวงศ์ Lauraceae ซึ่งอยู่ในวงศ์เดียวกับขมิ้น และกระวาน ผลของ อะโวคาโดมีรูปร่างคล้ายสาละ รูปไข่ หรือรูปกลม มีขนสั้นๆ ชาวอเมริกันนำมาปลูกในประเทศไทยครั้งแรกที่จังหวัดน่าน ต่อจากนั้นจึงมีหน่วยงานต่าง ๆ นำอะโวคาโดมาปลูกมากขึ้น

อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วย กรดไขมันไม่อิ่มตัว โยใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลาย การรับประทานอะโวคาโดในปริมาณที่เหมาะสม จึงช่วยเสริมสร้าง สุขภาพที่ดี ทั้งการบำรุงหัวใจ สมอ ผิวพรรณ และระบบขับถ่าย พันธุ์อะโวคาโดที่นิยมปลูกในประเทศไทย คือ พันธุ์แฮส (Hass) พุช 7 (Booth-7) และ ปีเตอร์สัน (Peterson) อะโวคาโด นอกจากรับประทานสดแล้วยังทำเมนูอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น สลัดอะโวคาโด อะโวคาโดนมสดปั่น อะโวคาโดนํ้ากะทิ



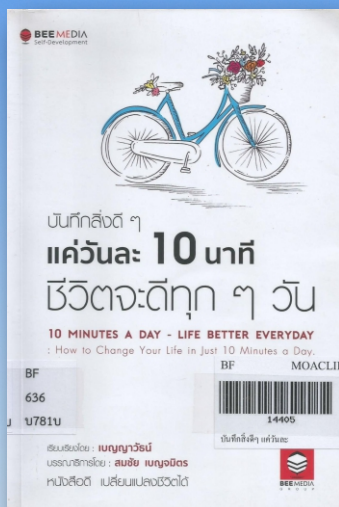
Book

10 บันทึกลิสต์ดี ๆ แค่วันละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน

ในแต่ละวัน คนเรามีเรื่องดีและไม่ดีเข้ามาในชีวิตเสมอๆ คนที่ให้ความสำคัญหรือใจจดจ่อแต่สิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่ทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียจึงเป็นคนที่ไม่มีความสุข แต่สำหรับคนที่แม้จะมีเรื่องไม่ดีเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน ใจเขาจดจ่อและมุ่งเน้นสิ่งดีๆ มองข้ามหรือไม่ใส่ใจ เรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกแย่ เขาคนนั้น จะมีความสุขได้ทุกวัน ชีวิตของเขาจะดี ทุกๆ วัน...

ไอน์สไตน์ กล่าวว่า "ชีวิตเปรียบเสมือนการปั่นจักรยาน ถ้าต้องการทรงตัวได้ ไม่ให้ล้ม คุณต้องไม่หยุดนิ่ง... เดินหน้าต่อไป" นั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ชีวิตต้องดำเนินต่อไป ดังนั้นจะไม่ดีกว่าหรือ ถ้าเราฝึกทุกๆ วันให้เห็นแต่สิ่งดีๆ มองข้ามอะไรก็ตามที่ทำให้ทุกข์ใจ ชีวิตของเรา ก็จะดี ทุกๆ วัน หนังสือ "บันทึกลิสต์ดี ๆ แค่วันละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน" เป็นหนังสือที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตนเองในชีวิตทุกๆ ด้าน ช่วยในการฝึกมองเห็นแต่สิ่งดี โดยการเขียนบันทึก เพียงวันละ 10 นาที คือช่วงตื่นเช้า และช่วงก่อนนอน เมื่อฝึกทุกๆ วัน ชีวิตก็จะดี ทุกๆ วัน

ติดตามกันต่อได้ในหนังสือ "บันทึกลิสต์ดี ๆ แค่วันละ 10 นาที ชีวิตจะดีทุก ๆ วัน" พร้อมให้บริการ ณ ห้องสมุดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ อาคาร 3 ชั้น 3 นะคะ



ผู้เขียน : เบญญาวัฒน์

