

ศิริราชประชาสัมพันธุ์

ปีที่ 35 ฉบับที่ 466 พฤษภาคม 2566


บริหารทุนวิจัย

ต่อยอดนวัตกรรม



สนับสนุน 


เครื่องมือและ
Lab ทันสมัย





คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

วิสัยทัศน์

สถาบันทางการแพทย์ของแผ่นดิน เพื่อสร้างสรรค์สุขภาพแก่มวลมนุษยชาติ

พันธกิจ

องค์กรมีพันธกิจหลัก 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา จัดการศึกษาและฝึกอบรม เพื่อผลิตบัณฑิต บุคลากรด้านสุขภาพ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่ตอบสนองต่อความต้องการในอนาคต
2. การวิจัย เชิงคลินิกและชีวการแพทย์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรม ด้านวิชาการทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพใหม่
3. การบริการทางการแพทย์ ให้การรักษาพยาบาลผู้ป่วยเน้นระดับตติยภูมิ ครอบคลุมทุกกลุ่มโรคสำคัญ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพสูง มีต้นทุนการรักษาที่เหมาะสมโดยไม่มุ่งหวังกำไร

ปรัชญา


: ความสำเร็จที่แท้จริงอยู่ที่การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ มวลมนุษยชาติ

คุณค่าองค์กร (Core Value)

- : Altruism การทำเพื่อผู้อื่น
- : Integrity ความถูกต้อง
- : Responsibility ความรับผิดชอบ

- 1 - 3 : Siriraj in a month
- 4 : Dean's message
- 5 : Siriraj's Masterpieces
- 6-7 : Best practice
- 8-9 : High tea with executives
- 10 : ดีต่อใจ
- 11 : Siriraj by numbers
- 12 : CSR
- 13 : SDG
- 14 : SiPH
- 15 : GJ
- 16 : แพทย์แผนไทยประยุกต์
- 17 : Health Promotion
- 18 : Academic Education
- 19 : Medical Students
- 20-21 : พัฒนาคุณภาพ
- 22 : IT Society
- 23 : บียอบายและแผน
- 24-25 : HR & Culture
- 26 : Siriraj IR
- 27 : Flea market
- 28-29 : Siriraj Next Month



เรื่องจากปก  นางแบบ : น.ส.สมฤทัย อยู่แจ้ง ฝ่ายวิจัย
ถ่ายภาพ : นายไชยวัฒน์ บัวทอง สภาเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์

 **The Editorial Crews** ที่ปรึกษา : ศ.พ.ว.อภิชาติ อัครมงคลกุล บรรณาธิการ : รศ.พ.ว.ประภัทร วานิชพงษ์พันธ์
Contact us :  siriraj.sipr@gmail.com  0 2419 6916 , 0 2419 9273

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้ เป็นสิทธิ์ของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้เผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์

อ่านวารสารศิริราชประชาสัมพันธุ์
ได้ทุกที่ ทุกเวลา เพียงสแกน QR Code 

Strategy Clinic สร้างความรู้ความเข้าใจยุทธศาสตร์

• ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานและเข้าร่วมอบรมพร้อมกับผู้บริหารคณะฯ หัวหน้าภาควิชาและคณะกรรมการภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า กลุ่มคณะกรรมการปฏิบัติการ และผู้เกี่ยวข้อง ในหัวข้อ “Strategy Clinic” โดยได้รับเกียรติจาก ดร.ธัญ ชรินทร์สาร ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์ คณะฯ จัดบรรยายเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดทำ ยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ องค์กรประกอบ และเทคนิค ที่สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการวิพากษ์แผนฯ ได้อย่างเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ และบริบทของแผนยุทธศาสตร์ ณ ห้องประชุมราชปนัดดาสิรินธร อาคารศรีสวรินทิรา ชั้น G รพ.ศิริราช



วันต่อหินโลก ปี 2566

• ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล จัดกิจกรรมวันต่อหินโลก ปี 2566 เนื่องในวันต่อหินโลก ซึ่งจัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับต่อหินภายในงานจัดให้มีบริการตรวจคัดกรองต่อหินฟรี เวทีเสวนาให้ความรู้แก่ประชาชน และกิจกรรมร่วมสนุกลุ้นรับของรางวัล โดยมีประชาชนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 29 มี.ค. 66

พิธีมอบเสื้อนักศึกษาแพทย์เวชปฏิบัติ (Extern)

• ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานในพิธีมอบเสื้อนักศึกษาแพทย์เวชปฏิบัติ (Extern) ให้แก่นักศึกษาแพทย์ศิริราช ชั้นปีที่ 6 รุ่นที่ 129 ซึ่งนักศึกษาแพทย์จะได้ใส่เสื้อนักศึกษาแพทย์เวชปฏิบัติเป็นเครื่องแบบในการปฏิบัติงาน แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการปฏิบัติงาน ทั้งด้านความรู้ และทักษะทางการแพทย์ โดยมีผู้บริหาร หัวหน้าภาควิชา อาจารย์แพทย์ร่วมเป็นเกียรติในพิธี ณ ห้องประชุมราชปนัดดาสิรินธร อาคารศรีสวรินทิรา ชั้น G เมื่อวันที่ 7 เม.ย. 66



ลงนามความร่วมมือการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะระดับ “Siriraj Liver Transplant Brother Hospitals”

• คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ และ รพ.สรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี ลงนามความร่วมมือการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะระดับ “Siriraj Liver Transplant Brother Hospitals” โอกาสนี้ ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานร่วมกับ ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวิวัฒน์อักษร รองคณบดีฝ่ายบูรณาการ ศูนย์ความเป็นเลิศ และประธานกรรมการดำเนินงานเปลี่ยนอวัยวะศิริราช พร้อมด้วย รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ และ นพ.มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิตพงศ์ ผู้อำนวยการรพ.สรรพสิทธิประสงค์ โดยมี รศ.พญ.มณฑิรา ตัณฑานุช หัวหน้าศูนย์ปลูกถ่ายอวัยวะ รพ.สงขลานครินทร์ และ นพ.ตรีหาญประเสริฐพงษ์ หัวหน้าศูนย์รับบริจาคและปลูกถ่ายอวัยวะ รพ.สรรพสิทธิประสงค์ เป็นสักขีพยาน ณ ห้องประชุมสิรินธร อาคารเฉลิมพระเกียรติ รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 24 เม.ย. 66

แถลงข่าว “แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๙ เฉลิมพระเกียรติ”

• ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานงานแถลงข่าว “แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๙ เฉลิมพระเกียรติ” ภายใต้หัวข้อ “คนรุ่นใหม่ ชับเคลื่อนไทยไร้สโตรค (No STROKE for all Thais by NEW GEN)” โดยมี ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช รศ.นพ.ยงชัย นิละนนท์ ประธานศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช พร้อมด้วยผู้แทนจากกระทรวงต่างๆ อาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ โอกาสนี้ มูลนิธิไทยคมมอบเงินสนับสนุนโครงการฯ และได้รับเกียรติจากผู้แทนประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช และกรรมการมูลนิธิไทยคม ร่วมงานแถลงข่าว ณ ห้องประชุมวิจิตรวราณวัฒนธรรม ชั้น 3 - 4 ตึกอักษฎาภิบาล รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 25 เม.ย. 66



เปิดงาน SiCOE FORUM 2023 : Together is POWER

• ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน SiCOE FORUM 2023 หัวข้อ Together is POWER เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชทานกำเนิดโรงพยาบาลศิริราช ครบ 135 ปี ภายในงานได้จัดแสดงนิทรรศการความเป็นเลิศและกิจกรรมเวทีเสวนาความรู้สู่ประชาชน กิจกรรมร่วมสนุกลุ้นรับของรางวัลมากมาย นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมช้อนไข่การกุศล และร้านจำหน่ายสินค้า พร้อมเปิดเข้าชมพิพิธภัณฑ์ศิริราชพิมุขสถาน การแสดงดนตรีบรรเลงในสวน โดยมี ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล กล่าวรายงานการจัดงาน ร่วมด้วย รศ.ดร.ยาใจ สิทธิมงคล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร รองคณบดีฝ่ายบูรณาการศูนย์ความเป็นเลิศ คณะผู้บริหาร บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมพิธีเปิดงาน ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 24 เม.ย. 66



ครบรอบ 135 ปี ศิริราช

• เนื่องในวันคล้ายวันพระราชทานกำเนิดโรงพยาบาลศิริราช ครบ 135 ปี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล จัดพิธีบวงสรวงเพื่ออุทิศถวายแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และผู้ที่มีคุณประโยชน์ และอุปการะโรงพยาบาลศิริราช รวมทั้งเทวอารักษ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ปกป้องคุ้มครองโรงพยาบาลศิริราช โดยมี ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานในพิธี ร่วมด้วย กรรมการประจำคณะฯ คณะผู้บริหาร หัวหน้าภาควิชา และบุคลากรศิริราช รวมทั้งประชาชนร่วมพิธี ณ บริเวณพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบรมราชจักรีวงศ์ ณ ห้องประชุมสิรินธร อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น G รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 26 เม.ย. 66





♥ บริษัท เทพดุงพระพร้าวจักัด มอบเงินจำนวน 10,000,000 บาท มอบโดยคุณจิรพรเทพดุงพรประธานกรรมการบริษัทเทพดุงพระพร้าวจักัด พร้อมครอบครัว สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช รศ.พญ.ปิยะภัทร เดชพระธรรม รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช และ ประธานศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช และ ผศ.พญ.จิตติมา ว่องวิริยะวงศ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษและองค์กรสัมพันธ์ ณ บริษัท อ่าพลฟูคส์ โพรเซสซิ่ง จักัด

♥ ศ.เกียรติคุณ นพ.เต็มชัย - คุณวนิดา ไชยนิวดี มอบเงินจำนวน 6,000,000 บาท มอบโดย คุณวินดา - พญ. ศิวะพร ไชยนิวดี สมทบกองทุน “ศ.เกียรติคุณ นพ.เต็มชัย - คุณวนิดา ไชยนิวดี เพื่อวิจัยและนวัตกรรม” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล และ รศ.นพ.สิทธิ์ สารสุเมธี รองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม ณ สำนักงานคณบดี ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



♥ คุณยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม พร้อมครอบครัว มอบเงิน จำนวน 1,700,000 บาท สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล และ ศ.คลินิก.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองงานองค์กรสัมพันธ์ และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช

♥ คุณเมลลดา โอพาร์ชน และครอบครัว มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



♥ คุณมนตรี โลหวิบูลย์กิจ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท สมทบกองทุน “เพื่อผู้ป่วยยากไร้ รพ.ศิริราช” รับมอบโดย รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร รองคณบดีฝ่ายบูรณาการศูนย์ความเป็นเลิศ และรักษาการรองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองงานองค์กรสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช

♥ คุณสุพร อำนวยพรธน และครอบครัว มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท สมทบกองทุน “ศิริราชเพื่อผู้สูงอายุ” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมศิริราชมูลนิธิ ตึกมหิตลบำเพ็ญ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช





Dean	's	Message
------	----	---------

“ ในปัจจุบันคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีการพัฒนาการทำงานในทุกๆ พันธกิจ โดยได้รับมาตรฐานที่สำคัญเป็นที่ยอมรับในระดับชาติ และนานาชาติ เป็นที่มั่นใจว่าระบบการทำงานของคณะฯ จะสามารถทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ขณะเดียวกัน คณะฯ มีการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีที่สำคัญ เอื้อเพื่อต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จดังกล่าวไม่ได้ขึ้นอยู่กับเครื่องมือ เทคโนโลยี อุปกรณ์อำนวยความสะดวก หรือระบบต่างๆ ที่คณะฯ ได้จัดเตรียมไว้ ปัจจัยสำคัญความสำเร็จของคณะฯ เกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจของบุคลากรชาวศิริราชทุกคนที่ใช้ความรู้ความสามารถเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีเหตุผลสำคัญที่ชาวศิริราชคำนึงอยู่เสมอ ได้แก่ “การทำงานเป็นทีม” ที่ช่วยให้กระบวนการทำงาน สอดคล้องประสานงานกันได้ดี เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลอย่างดีที่สุด นอกจากนั้นทุกคนควร “ให้เกียรติกัน” โดยมั่นใจและไว้วางใจในความตั้งใจทำดีของทุกคนที่ทำงาน เพื่อศิริราช พยายามหลีกเลี่ยงการขัดแย้งที่ปราศจากข้อมูล ที่ประจักษ์และเหตุผลที่นำมาวิเคราะห์ตัดสินใจ

หากพวกเราชาวศิริราช “ช่วยกันทำงาน” และ “ให้เกียรติกัน” รวมทั้ง “ไว้วางใจกัน” เชื่อว่างานที่แตกต่างกันรวมทั้งอุปสรรคที่เกิดขึ้นในศิริราช จะได้รับการดำเนินการได้เป็นอย่างดี ตามความมุ่งมั่นตั้งใจของทุกคน ”

ศ. นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล **ผลงานการประดิษฐ์** และได้รับ **สิทธิบัตร** ประจำปี 2565

ผลงาน เรื่อง **กรรมวิธีหาร้อยละเมล็ดเลือดขาวลิมโฟไซด์ชนิดต่าง ๆ**
ผู้ประดิษฐ์ ได้แก่ **ศ.ดร.โกวิท พัฒนาปัญญาสัตย์ ดร.เอกฤทธิ์ นวลศรี และ น.ส.สุรดา เลิศวนา**



ผลงาน เรื่อง **ระบบจำลองหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดหัวใจบายพาส**
ผู้ประดิษฐ์ ได้แก่ **ศ.ดร.นพ.กนกชัย สิริอภิสัทธี**



โอกาสนี้ ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นประธานในพิธีมอบรางวัล ในงานครบรอบ “54 ปี วันพระราชทานนาม และ 135 ปี มหาวิทยาลัยมหิดล” ณ หอประชุมมหิดลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา เมื่อวันที่ 2 มี.ค. 66

ค่ายผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 3 in 1 Diabetes School Camp



ค่ายเบาหวานศิริราชจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2533 ภายใต้การนำของ **ศ.เกียรติคุณ พญ.ชนิกา ตู้จินดา** นับเป็นค่ายเบาหวานค่ายแรกที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ในอดีตค่ายเบาหวานศิริราชจัดขึ้นทุก 2 ปี สำหรับผู้เป็นเบาหวานเท่านั้น นับตั้งแต่ค่ายครั้งที่ 11 ซึ่งจัดในปี พ.ศ. 2552 เป็นต้นมา ได้ปรับรูปแบบการจัดค่ายเป็นค่าย “3 in 1 Siriraj Diabetes School Camp” ซึ่งเป็นค่ายบูรณาการสำหรับผู้เป็นเบาหวาน ผู้ปกครอง และทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยมุ่งสอนให้ผู้เป็นเบาหวานมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง ผู้ปกครองมีความรู้ในการดูแลและนำบุตรและเข้าใจบุตรมากขึ้น และทีมสหสาขาวิชาชีพมีทักษะและความเชี่ยวชาญในการดูแลผู้เป็นเบาหวาน ซึ่งวัตถุประสงค์ของแต่ละค่ายประกอบด้วย

1. ค่ายผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1

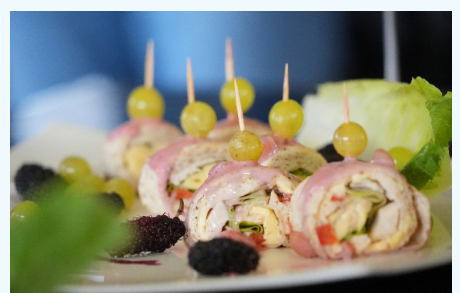
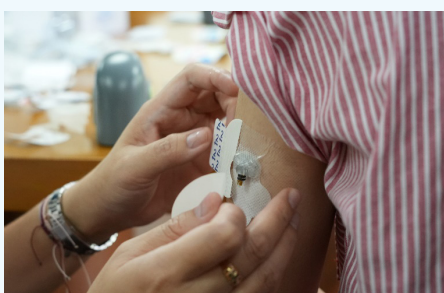
- ❶ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานได้เรียนรู้เรื่องเบาหวาน และทักษะการดูแลตนเองแบบบูรณาการจากทีมสหสาขาวิชาชีพ
- ❷ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์กับผู้เป็นเบาหวานด้วยกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน
- ❸ เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีประสบการณ์เตรียมตัว การแก้ไขปัญหาจากการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต

2. ค่ายผู้ปกครอง

- ❶ เพื่อให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเบาหวาน มีความรู้และเข้าใจทักษะที่ถูกต้องในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน รวมทั้งการดูแลตนเองในโอกาสพิเศษต่างๆ
- ❷ เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครองครอบครัวอื่นๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี สร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน
- ❸ เพื่อให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้ทักษะการสื่อสารในทางสร้างสรรค์กับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อก่อให้เกิดกำลังใจแก่ผู้ป่วย

3. ค่ายทีมสหสาขาวิชาชีพเพื่อผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1

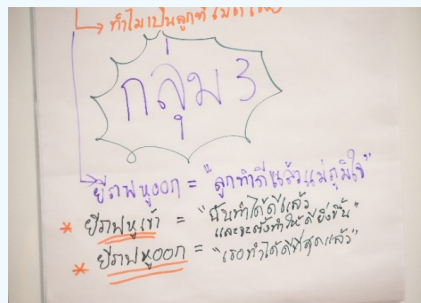
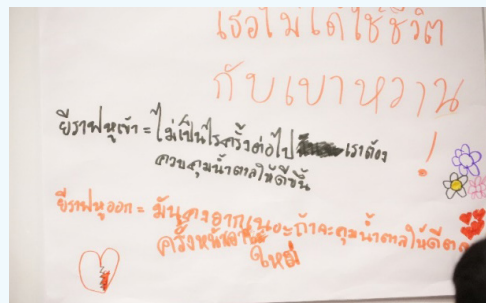
- ❶ เพื่อให้ทีมสหสาขาเรียนรู้ทักษะการดูแลผู้ป่วยเบาหวานจากอาจารย์แพทย์ สร้างประสบการณ์และความมั่นใจในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 สามารถนำความรู้และทักษะไปสร้างทีมสหสาขาเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในหน่วยงานของตนในอนาคตได้
- ❷ เพื่อให้ทีมสหสาขาได้มีประสบการณ์การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัว ทำให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยเบาหวานอย่างลึกซึ้งมากขึ้น





สำหรับค่ายเบาหวานครั้งที่ 17 ได้จัดกิจกรรมเมื่อวันที่ 27 - 31 มีนาคม 2566 ณ ศูนย์ฝึกอบรม ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา มีผู้เป็นเบาหวาน 50 คน ผู้ปกครอง 40 คน ทีมสหสาขาวิชาชีพพลังเกดการณ์ 13 คน และทีมคณะทำงานและศูนย์เบาหวาน 67 คน รวมทั้งหมด 170 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และมีกิจกรรมการนัดพบก่อนเข้าค่าย เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2566 ณ รพ. ศิริราช ซึ่งเป็นการแนะนำการเตรียมความพร้อมและทำความรู้จักกันก่อนเข้าร่วมค่ายเบาหวาน เพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเบาหวานเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์

ค่ายเบาหวานศิริราชครั้งที่ 17 นี้ ภายใต้ธีมงาน “The Magic is in You เวทมนตร์อยู่ในตัวคุณ” หมายถึงผู้เป็นเบาหวานสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ใจฝันซึ่งเกิดจากตนเอง กิจกรรมภายในค่ายเบาหวานแบ่งเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เน้นพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ เพื่อให้ผู้เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 รู้วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อดูแลตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน โภชนาการ ยารักษา การออกกำลังกาย การดูแลตนเองในโอกาสพิเศษ เช่น งานรื่นเริง เป้าหมายและการประเมินการควบคุมเบาหวาน พร้อมทั้งฝึกเจาะเลือด ฉีดอินซูลิน การนับคาร์โบไฮเดรต รวมถึงกิจกรรมพิเศษเก็บลูกหมอนจากต้นที่ PB-Valley Khao Yai Winery และแข่งขันการทำอาหารจากผู้เป็นเบาหวาน นอกจากนี้ยังเป็นอีกโอกาสให้ผู้ร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างทัศนคติที่ดีจากการทำงานกิจกรรมกับผู้อื่น และได้รับฟังประสบการณ์ดีๆ จากรุ่นพี่รุ่นน้อง



กิจกรรมที่สำคัญของค่ายเบาหวานศิริราชครั้งที่ 17 นี้ คือ การให้ผู้เป็นเบาหวานได้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อประเมินประโยชน์ของการเข้าค่ายเบาหวาน ต่อการควบคุมระดับน้ำตาล โดยมีการใช้เทคโนโลยีเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลแบบต่อเนื่อง (Continuous Glucose Monitoring) เพื่อให้ผู้เป็นเบาหวานเกิดการเรียนรู้ผลของอินซูลิน อาหาร และกิจกรรมทางกายต่อระดับน้ำตาลที่เปลี่ยนแปลงแบบเรียลไทม์ คือสามารถทราบผลระดับน้ำตาลในเลือดได้ทันทีและตลอดเวลา และสามารถเฝ้าระวังการเกิดภาวะระดับน้ำตาลต่ำในเลือดได้อย่างใกล้ชิด

การจัดค่ายเบาหวานในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้เข้าร่วมค่ายเบาหวานทุกคนมีความสุขและประทับใจต่อกิจกรรมต่างๆ ในค่าย เกิดความสัมพันธที่ดีในกลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ผู้ปกครอง และทีมสหสาขาวิชาชีพ สุดท้ายนี้ ศูนย์เบาหวานศิริราชขอขอบคุณทางคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลที่สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมค่ายเบาหวานครั้งนี้ และขอบคุณทาง ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และ PB-Valley Khao Yai Winery ที่อนุเคราะห์สถานที่ในการจัดกิจกรรม



ศ.นพ.อาศิร อุนนะนันท์ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

เลยขออนุญาตท่านคณบดีกลับมาคิดทบทวน สุดท้ายก็คิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ท่านคณบดีได้ให้โอกาสและไว้วางใจให้เราเข้ามาทำงานตรงส่วนนี้ เราก็จะพยายามทำให้เต็มที่ ผลลัพธ์จะดีแค่ไหนนั้นยังไม่ทราบ อาจจะต้องใช้ผลงานเป็นตัวชี้วัด ซึ่งเราก็พยายามทุ่มเททำเต็มที่ให้สมดังกับที่ท่านคณบดีได้ไว้วางใจ

ทำงานร่วมกัน ระหว่างรองคณบดีฝ่ายวิชาการ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร และวิเทศสัมพันธ์ รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ หัวหน้าสถานเทคโนโลยีการศึกษา แพทย์ศาสตร์ ช่วยกันขับเคลื่อนในการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ ยังรับผิดชอบในการผลิตหนังสือ ตำราวิชาการ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ให้เผยแพร่อย่างกว้างขวาง พัฒนาปรับปรุงสำนักพิมพ์ศิริราชให้มีความทันสมัยและน่าสนใจ เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

1 เส้นทางก่อนก้าวสู่ผู้บริหาร

ก่อนหน้านี้นี้ ผมเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มีประสบการณ์ทางด้านวิชาการมาบ้างเล็กน้อย ก่อนมารับตำแหน่งเคยเป็นกรรมการกลางของคณะกรรมการฝ่ายประชุมวิชาการ และเคยดำรงตำแหน่งรองหัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด ฝ่ายวิชาการ สนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์ให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการ ซึ่งโชคดีที่ผมมีทีมงานที่ดี บุคลากรในภาควิชาคอยช่วยเหลือกันและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีมาโดยตลอด

2 ความรู้สึกเมื่อเข้ารับตำแหน่ง

ตอนที่ท่านคณบดีโทรมาทบทวนให้รับตำแหน่ง ความรู้สึกแรกคือ ตกใจ ไม่คาดคิดว่าตนเองจะได้เป็นรองคณบดีฝ่ายวิชาการ เพราะที่ผ่านมา ผู้บริหารแต่ละท่านได้สร้างผลงานไว้เป็นที่ประจักษ์อย่างดีเยี่ยมและโดดเด่น ซึ่งตอนแรกผมก็กังวล ไม่มั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ไหม โดยส่วนตัวผมยังชอบตรวจคนไข้ และสอนหนังสืออยู่ ก็เป็นห่วงว่าเวลาตรงส่วนนี้จะหายไปเกือบหมด

3 เป้าหมายที่วางไว้

ต้องบอกว่า Road Map ของผู้บริหารท่านก่อนๆ ที่วางไว้นั้นคืออยู่แล้ว ในส่วนของผมคิดว่า งานวิชาการเกี่ยวข้องกับกฎกติกาหลายอย่างที่มีความยุ่งยากซับซ้อน ซึ่งหากเราสามารถสื่อสารไปยังภาควิชาหรืออาจารย์ได้ทุกระดับด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายขึ้น พัฒนาปรับปรุงตามยุคสมัย และมีวิธีการที่จะทำให้กระบวนการทำงานเข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว ก็จะช่วยให้อาจารย์เข้าใจได้มากขึ้น

4 บทบาทหน้าที่ของรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ทำหน้าที่รับผิดชอบ 3 เรื่องหลักๆ คือ 1. ส่งเสริมให้บุคลากรสายวิชาการ และนักวิจัยมีความก้าวหน้าทางตำแหน่งวิชาการ เช่น ขอตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ หรือในระดับที่สูงกว่า 2. เผยแพร่องค์ความรู้ทางวิชาการของศิริราชให้เป็นที่ประจักษ์ 3. ส่งเสริมความรู้สุขภาพสู่ประชาชน โรคอุบัติใหม่ สื่อสารให้ประชาชนเกิดความรู้ความเข้าใจ ชื่นนำสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการ

5 ความท้าทายในการทำงาน

การขับเคลื่อนงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือและบูรณาการร่วมกันจากทุกฝ่าย ผมคิดว่าความท้าทายส่วนใหญ่มีหลายปัจจัย เช่น ความซับซ้อนของระบบโครงสร้างของโรงพยาบาล โลฟส์โตลล์ของบุคลากรที่มีความหลากหลายที่เราจะต้องปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัย การรักษามาตรฐานให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งผู้บริหารที่ผ่านมาท่านทำผลงานได้ดีมาก เราจะต้องรักษามาตรฐานที่ดีตรงนี้ได้ และพัฒนาต่อยอดให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

6 Highlight งานประชุมวิชาการ SICMPH 2023

สำหรับงานประชุมวิชาการนานาชาติด้านการแพทย์และการสาธารณสุข (Siriraj International Conference in Medicine and Public Health 2023 (SICMPH 2023) จัดขึ้นในวันที่ 19 - 23 มิถุนายน 2566 ภายใต้แนวคิด 3 Ins : Information Innovation Integration



- **Integration** : การใช้ความรู้ทางการแพทย์มาบูรณาการร่วมกับศาสตร์ด้านอื่นๆ หลายแขนงมาพัฒนาต่อยอดด้านการแพทย์และการสาธารณสุข เช่น ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ด้านวิศวกรรม ด้านกฎหมาย ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านการศึกษา ด้านศาสตร์การเงินและการลงทุน เป็นต้น

- **Information** : การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และศึกษาต่อยอด เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ หรือแนวทางการรักษาโรคต่างๆ ในระดับประเทศ

- **Innovation** : นวัตกรรมเทคโนโลยีสมัยใหม่จะส่งเสริมให้การให้บริการดูแลรักษา มีความคุ้มค่าและประสิทธิภาพมากขึ้น

คติในการดำเนินชีวิต

ในการทำงานใดๆ ก็แล้วแต่ เราไม่สามารถทำคนเดียวได้ ผมโชคดีที่มีทีมงานที่ดี และมีบทบาทที่แตกต่างกันออกไป ผมเองไม่ได้เก่งที่สุดทุกเรื่อง การมีผู้ช่วย คณบดีและบุคลากรทุกคนมาช่วยขับเคลื่อนการทำงานจึงทำให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ เป็นที่ทราบกันดีว่า งานวิชาการเป็นงานที่มีความซับซ้อนและค่อนข้างหนัก เราทุกคนทุ่มเททำงานกันอย่างเต็มที่ ผมถือคติที่ว่า ถ้างานเยอะเราไม่จำเป็นต้องทำให้เสร็จในทีเดียว แต่เราต้องทำงานทุกวัน มีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้งานนั้นออกมามีประสิทธิภาพและ

สัมฤทธิ์ผลตามที่ตั้งใจไว้ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเจอปัญหาหรืออุปสรรค สิ่งแรกที่ผมจะทำ คือ ตั้งสติและถอยออกมาหนึ่งก้าว มองปัญหานั้นและไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน คิดวิเคราะห์ว่าเราจะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร การใช้อารมณ์ในการตัดสินใจอาจไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ดังนั้น การมีสติจะช่วยนำทางให้เราแก้ไขปัญหาให้คลี่คลายลงได้ บางครั้ง การปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยทำให้เรามีมุมมองที่หลากหลายอย่างปัญหาของงานวิชาการนั้นย่อมมีอยู่แล้ว ปัญหาใดที่แก้ไม่ได้ผมก็จะเรียนปรึกษาท่านคณบดีว่าควรทำอย่างไร ซึ่งท่านก็ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคอยให้คำแนะนำ ผมอยู่เสมอ

เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ

ผมเป็นคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายมากมาย ผมไม่ค่อยชอบออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่ก็มีส่วนร่วมกิจกรรมขององค์กรบ้าง เช่น วิ่งมินิมาราธอน หรือกิจกรรมของหน่วยงาน หากมีเวลาว่างส่วนใหญ่จะวิ่งลู่วิ่งและว่ายน้ำบ้าง พักผ่อนให้เพียงพอ

ฝากถึงชาวศิริราช

สิ่งที่ผมอยากฝาก คือ งานของฝ่ายวิชาการเป็นงานที่ค่อนข้างละเอียด มีความซับซ้อนและยุ่งยากอยู่บ้าง ก็อย่าเพิ่งเบื่อพวกเรานะครับ ก่อนที่จะเข้ามารับตำแหน่งตรงนี้ ผมเองก็เข้าใจความรู้สึก

ของอาจารย์ แต่เมื่อมาถึงจุดนี้ เราก็พอจะเข้าใจได้ว่า บทบาทในการทำงานเรื่องบางเรื่องเราสามารถแก้ไขเองได้ บางเรื่องจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากอีกหลายฝ่าย ซึ่งเราพยายามทุ่มเททำให้อย่างดีที่สุด และพร้อมที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านครับ หากท่านมีข้อเสนอแนะ สามารถแนะนำมาได้นะครับ เรายินดีรับฟังทุกความคิดเห็น สุดท้ายนี้ ผมอาจไม่ใช่คนที่เก่งที่สุด แต่จะพยายามทุ่มเททำงานให้กับศิริราชอย่างดีที่สุด และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้โอกาสผมมาทำงานตรงนี้ครับ

ติดตามความเคลื่อนไหวของงานวิชาการได้ที่ เว็บไซต์เปิดใหม่ <https://www.sirirajvichakarn.com>



... “หว่านสิ่งใด ได้สิ่งนั้น” ...

หากเธอหว่านความซื่อสัตย์ เธอจะได้ความวางใจ
หากเธอหว่านความดีงาม เธอจะได้มิตร
หากเธอหว่านความถ่อมตน เธอจะได้ความยิ่งใหญ่
หากเธอหว่านความเย็นหยัด เธอจะได้ชัยชนะ
หากเธอหว่านความเห็นใจ เธอจะได้ความสมัคสมาน
หากเธอหว่านการทำงานหนัก เธอจะได้ความสำเร็จ
หากเธอหว่านการให้อภัย เธอจะได้การคืนดี
หากเธอหว่านความจริงใจ เธอจะได้ความสนิทชิดเชื้อ
หากเธอหว่านความอดทน เธอจะได้การพัฒนา
หากเธอหว่านศรัทธา เธอจะได้ปาฏิหาริย์

แต่ทว่า

หากเธอหว่านความไม่ซื่อ เธอจะได้ความไม่วางใจ
หากเธอหว่านความเห็นแก่ตัว เธอจะได้ความเดียวดาย
หากเธอหว่านความโอหัง เธอจะได้หายนะ
หากเธอหว่านความริษยา เธอจะได้ความเดือดร้อน
หากเธอหว่านความเกียจคร้าน เธอจะได้ความชะงักงัน
หากเธอหว่านความขมขื่น เธอจะได้รับความเดียวดาย
หากเธอหว่านความละโมภ เธอจะได้รับความสูญเสีย
หากเธอหว่านการซุบซิบนินทา เธอจะได้ศัตรู
หากเธอหว่านความหวาดหวั่น เธอจะได้รอยเหี่ยวยุ่น
หากเธอหว่านบาป เธอจะได้รับความรู้สึกผิด
ดังนั้น ระวังสิ่งที่จะเธอหว่านในวันนี้
มันจะกำหนดสิ่งที่จะเธอได้ในวันพรุ่ง
จะหว่านเมล็ดพืชใด
เธอเลือกได้

... จากหนังสือ

“บทกวี ... สู่ด้านใน : ข้อคิดเพื่อชีวิตสุขสงบ”

7 รางวัลระดับชาติที่ศิริราชได้รับในปี 2565 ซึ่งได้แก่



- รางวัล Thailand Lean Award 2022 ระดับ Diamond และ Popular Vote Award เมื่อวันที่ 29 มิ.ย. 65
- รางวัลบริการภาครัฐ ระดับดีเด่น ประเภทนวัตกรรมบริการ ได้แก่ นวัตกรรมการปลูกถ่ายสเต็มเซลล์รักษาผิวกระจกตาบกพร่องโดยวิธี SLET จาก สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) เมื่อวันที่ 12 ก.ย. 65



- รางวัลเชิดชูเกียรติโรงพยาบาลคู่สัญญาบริการประกันสุขภาพ “Bangkok Life Smart Hospital Awards 2022” เมื่อวันที่ 18 พ.ย. 65



- รางวัล Thailand HR Innovation Award 2022 ระดับ Silver Award ในโครงการ เข้าถึงข้อมูลส่วนตัวได้ง่ายด้วย Si-eHR Portal



- รางวัล Healthy Organization Award 2022 เมื่อวันที่ 20 ม.ค. 66 ประกอบด้วย รางวัลผู้นำองค์กร ระดับ “ดีเด่น” (ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล), รางวัลทีมผู้นำสุขภาพ ระดับ “ดีเด่น”, รางวัลกระบวนการดำเนินงาน ระดับ “ยอดเยี่ยม”, รางวัลนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ระดับ “ดีเด่น” ได้แก่ SiHOW หรือ Siriraj Healthy Organization and Wellbeing
- รางวัล Winner “Best Brand Performance on Social Media” สาขา Hospital เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 66
- รางวัล สุดยอดองค์กรบริหารคนดีเด่น ประจำปี 2565 สาขา The Best HR Tech and Analytics และสาขา The Best of CEO People Leader เมื่อวันที่ 28 ก.พ. 66


2005



คือ ปีที่ศิริราชเริ่มใช้หุ่นยนต์ Da Vinci มาช่วยในการผ่าตัดต่อมลูกหมาก

เป็นครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน หุ่นยนต์ Da Vinci อัพเดทจนถึง generation **4** และได้ใช้หุ่นยนต์นี้

ทำให้ผ่าตัดผู้ป่วยไปแล้วทั้งสิ้น **2,279** ราย ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุดในเอเชีย

ตะวันออกเฉียงใต้  โดยเป็นผู้ป่วยด้านระบบทางเดินปัสสาวะมากที่สุด คือ 1,724 ราย

ผู้ป่วยด้านศัลยกรรมทั่วไป 481 ราย ผู้ป่วยด้านศัลยกรรมช่องอก 42 ราย และผู้ป่วยศัลยกรรม

ศีรษะและลำคอ  32 ราย



โครงการต่อยอดภายใต้โครงการบางกอกน้อยโมเดล Phase 1

โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชน (Community-Based Rehabilitation)

โดย ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

ชุมชนตรอกข้าวเม่า เขตบางกอกน้อย มีสัดส่วนผู้สูงอายุเทียบเท่ากับกลุ่มคนวัยทำงาน และกว่าครึ่งหนึ่งของคนในชุมชนมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โภชนาการไม่เหมาะสม ทั้งไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู จึงจัดทำโครงการนำร่องเพื่อสร้าง **ต้นแบบชุมชนสุขภาพ ที่ขับเคลื่อนโดยชุมชนเพื่อชุมชน** ด้วยการสร้างวิทยากรสูงอายุให้เป็นผู้นำด้านสุขภาพ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางสังคม ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงทั้งกาย และใจ เพื่อให้คนในชุมชนมีบทบาทร่วมคิด ร่วมทำ และสร้างแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุของชุมชน



กิจกรรมที่ดำเนินการ

เวชศาสตร์ฟื้นฟู กระชากวัยหัวใจเกินร้อย

- ตรวจสอบสุขภาพ วัดสมรรถภาพทางกาย
- ให้ความรู้ด้านสุขภาพ

ออกกำลังกาย และนันทนาการ

- ชะชะช่า พาแข็งแรง
- ผ่อนคลายด้วยดนตรี
- เต้นจกรม

อบรมวิทยากรอาวุโส

เพื่อรณรงค์สุขภาพะทางกายและจิตแก่ผู้สูงอายุ



ผลการดำเนินงาน

(มกราคม 2562 - กุมภาพันธ์ 2563)

- วิทยากรสูงอายุผ่านการฝึกอบรม จำนวน 12 คน มีความ **มั่นใจ** ร้อยละ 82 และมีความ **ตั้งใจ** ในการเป็นผู้นำกลุ่ม ร้อยละ 90
- สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการเล็งเห็นถึงปัญหาสุขภาพ และใฝ่มน้ำใจให้คนในชุมชนหันมาสนใจการฟื้นฟูสุขภาพยิ่งขึ้น
- ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพ 43 คน ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและนันทนาการ 24 คน (ครั้งละ 12 - 18 คน)
- สร้างแนวทางขยายผลโครงการฯ ในระยะถัดไป

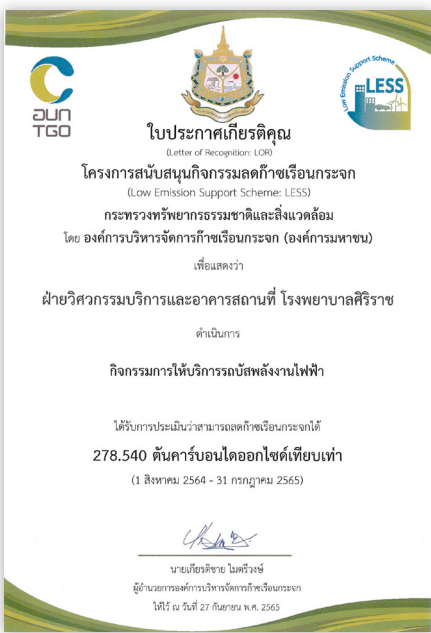


ปัจจุบัน ได้ต่อยอดสู่ "โครงการการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชนอย่างยั่งยืน" ณ ชุมชนตรอกข้าวเม่า ภายใต้โครงการบางกอกน้อยโมเดล Phase 2 นำไปสู่การดูแลป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพชุมชนผู้สูงอายุให้สูงวัยอย่างมีพลัง (active aging) ตามหลักการของ Community-Based Rehabilitation ในชุมชนเขตเมืองในระยะยาว



ศิริราชมุ่งมั่นลดก๊าซเรือนกระจก พัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ

"หนึ่งในข้อเสนอเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาครัฐ คือ การพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ"

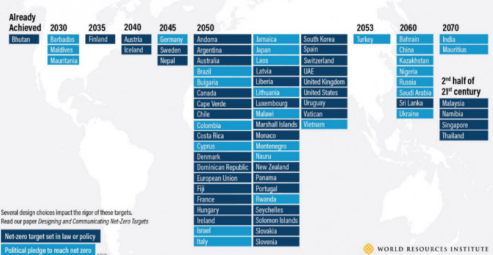


การสนับสนุนงบประมาณให้กับภูมิภาคและท้องถิ่น เพื่อพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะที่ใช้พลังงานไฟฟ้า (EV) เช่น รถโดยสาร/รถรับส่ง จักรยานยนต์ไฟฟ้า โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพัฒนาบริการขนส่งสาธารณะแบบคาร์บอนต่ำ การสนับสนุนงบประมาณให้ท้องถิ่น เช่น เทศบาลเมือง เทศบาลนคร จัดทำสถานีชาร์จไฟสำหรับรถประจำทาง EV เทศบาลละ 1 - 2 จุด โดยใช้โซลาร์รูฟท็อปเป็นแหล่งกำเนิดพลังงาน การกำหนดมาตรการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาใช้ขนส่งสาธารณะ การให้ฟรีวันที่เรียกว่า Day Free สำหรับประชาชน เพื่อให้สามารถใช้บริการขนส่งสาธารณะโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายสัปดาห์ละ 1 วัน

ในส่วนของโรงพยาบาลศิริราช ได้ดำเนินการในด้านระบบขนส่งสาธารณะที่ใช้พลังงานไฟฟ้าให้แก่บุคลากรชาวศิริราช โดยจัดเช่ารถบัสที่ใช้พลังงานไฟฟ้ามาใช้บริการขนส่งบุคลากร เช่น รับ - ส่งหอพัก 8 ไร่ เป็นต้น ในปี พ.ศ. 2565 ฝ่ายวิศวกรรมบริการและอาคารสถานที่ ได้นำข้อมูลระบบขนส่งมาวิเคราะห์ผลเพื่อเสนอขอการรับรองโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก ในหัวข้อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน และได้รับใบประกาศเกียรติคุณจาก กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ได้รับการประเมินว่าสามารถลดก๊าซเรือนกระจกได้ 278.540 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า

คำมั่นของแต่ละประเทศในการเป็น Net Zero

By What Year Have Countries Pledged to Reach Net-Zero Emissions?



ชนิดเงินลงทุน/กิจกรรม	ระยะทาง/ค่าไฟฟ้า (บาท/กWh)	ประเภท	กรณีฐาน (ลดครึ่งของปีเดียว)		กรณีดำเนินการ (รถไฟฟ้ามหานคร)		ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากโครงการ (tCO2e)	ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากโครงการ (tCO2e)	ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิ (tCO2e)
			ช่วงครึ่งหลัง	ช่วงครึ่งต้น	ช่วงครึ่งหลัง	ช่วงครึ่งต้น			
รถไฟฟ้า	26,858.50	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	51,774.02	73,614.25	(21,840.23)
รถไฟฟ้า	19,296.40	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	37,196.87	74,545.49	(37,348.62)
รถไฟฟ้า	28,059.60	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	46,378.69	78,592.39	(32,213.70)
รถไฟฟ้า	17,195.20	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	33,146.47	71,885.25	(38,738.78)
รถไฟฟ้า	22,837.20	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	44,022.52	42,960.49	1,062.03
รถไฟฟ้า	22,621.40	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	43,806.34	43,562.55	243.79
รถไฟฟ้า	23,911.20	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	44,916.76	44,208.32	708.44
รถไฟฟ้า	20,259.50	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	39,553.01	45,021.28	(5,468.27)
รถไฟฟ้า	21,085.50	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	40,645.26	49,819.74	(9,174.48)
รถไฟฟ้า	15,147.10	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	29,296.99	49,938.41	(20,641.42)
รถไฟฟ้า	18,697.11	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	36,941.64	49,402.60	(12,460.96)
รถไฟฟ้า	14,589.60	รถไฟฟ้า 20 คัน	0.714285714	0.714285714	0.714285714	0.714285714	28,123.77	34,478.89	(6,355.12)

| ฝ่ายวิศวกรรมบริการและอาคารสถานที่ มุ่งมั่นในการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจกอย่างต่อเนื่องครับ |

กิจกรรม Green Challenge



ประจำเดือนมีนาคม - เมษายน 2566

"แกะ ล้าง เก็บให้ดี กล่อง UHT นำไปสร้างบ้านได้"



SiPH จัดกิจกรรมนำกล่อง UHT ที่สะอาดแล้วมาร่วมบริจาค และแลกรับของรางวัล พร้อมรับความรู้วิธีการแกะ ล้าง เก็บ

กิจกรรมจัดขึ้นเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2566 บริเวณ Health Education Gallery ชั้น 2



ติดตามกิจกรรมดีๆ แบบนี้ได้ทุกเดือน
Add line



ศิริราช-กาญจนา (SiGJ)

ให้บริการ คลินิกพิเศษ อะไรบ้างนะ??

หลังจากที่ฉบับที่แล้วเราได้รู้จักบริการของคลินิกในเวลาของศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษกไปแล้ว วันนี้จะมาขอแนะนำคลินิกพิเศษที่เปิดให้บริการนอกเวลาทั้งวัน โดยคลินิกพิเศษนั้นจะเปิดให้บริการในเวลา 16.00 – 20.00 น. ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และเวลา 8.00 – 14.00 น. ในวันเสาร์ถึงอาทิตย์ ซึ่งคลินิกที่เปิดให้บริการคลินิกพิเศษนั้น มีดังนี้

- อายุรกรรม
- ผิวหนังและเลเซอร์
- เวชศาสตร์ฟื้นฟู
- กายภาพ
- จิตเวช
- ศัลยกรรม
- ศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์
- ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
- ศัลยกรรมระบบประสาทและสมอง
- โสต ศอ นาสิก ลาริงซ์
- จักษุ
- กุมารเวชศาสตร์
- สูติรีเวช
- ตรวจสุขภาพ (เฉพาะเสาร์-อาทิตย์)

หากสนใจสามารถสอบถามและนัดหมายได้ที่สำนักงานคลินิกพิเศษ โทร 02-849-6600 ต่อ 2160

ฉบับนี้ขอมาสั้น ๆ แค่นี้ก่อน แล้วฉบับหน้ามารู้จักวิธีการเดินทางมาศูนย์การแพทย์-กาญจนาภิเษกกันจ้า



โดยงานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก





กะเพรากับศาสตร์การแพทย์แผนไทย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L. ^(๑)

ชื่อวงศ์ : LAMIACEAE ^(๑)

ชื่ออื่น ๆ : กะเพราขน กะเพราขาว กะเพราแดง กอมก้อ กอมก้อดอง
ห่อแก้วชู ห่อตุปูลู อิมคิมหล่า ฮีตู่ไทย Holy basil ^(๒)



สรรพคุณตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย :

ใบ : รสเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้จุกเสียด ^(๓-๔)

วิธีใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ :

นำใบกะเพราและยอดกะเพรา ๑ กำมือ (ใช้ใบกะเพราสด ๒๕ กรัม หรือใบกะเพราแห้ง ๔ กรัม) ล้างน้ำให้สะอาด นำมาต้มในน้ำให้เดือด ต้มเดือดประมาณ ๑๕ นาที กรองเอาน้ำดื่ม เมื่อมีอาการรับประทาน ๑ แก้วกาแฟ ^(๕) หรือนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน เช่น ผัดกะเพรา โปะแตก

นอกจากนี้ยังพบการใช้กะเพราเป็นส่วนประกอบหนึ่งในตำรับยาประสะกะเพรา ตามบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๔ ซึ่งมีข้อบ่งใช้ คือ บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ^(๕)



งานวิจัยของกะเพราในสัตว์ทดลอง :

ฤทธิ์การต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารของน้ำมันระเหยยาก (Fixed oil) จากเมล็ดกะเพราแห้ง ต่อสารก่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหารในหนูที่ระดับยา ๑, ๒ และ ๓ มล./กก. ที่ฉีดเข้าทางหน้าท้อง สามารถลดดัชนีการเกิดแผลในกระเพาะอาหารขึ้นกับขนาดยาอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากรับประทานยาแอสไพริน ๕๐๐ มก./กก. และยาอินโดเมทาซิน ๒๐ มก./กก. นอกจากนี้ยังป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากรับประทานเอทานอล ๕๐% (๕ มล./กก.) ขึ้นกับขนาดยาอย่างมีนัยสำคัญ ^(๖)



จากข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบัน ยังไม่มีงานวิจัยของใบกะเพราเกี่ยวกับฤทธิ์ทางระบบทางเดินอาหาร มีเพียงงานวิจัยของเมล็ดกะเพราต้านฤทธิ์การต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารในสัตว์ทดลอง จึงแนะนำให้ใช้ใบกะเพราตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย คือ ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อด้วยการรับประทานเป็นส่วนประกอบในอาหาร หากนำมาใช้รับประทานเป็นยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์

เอกสารอ้างอิง

- Plants of the world online. *Ocimum tenuiflorum* L. [Internet]. [Cited 2023 Mar 21]. Available from: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:453130-1>
- Thai plant names. กะเพรา [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงเมื่อ ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก: <https://botany.dnp.go.th/mplant/words.html?keyword=กะเพรา>
- โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ทำเนียบ พระนคร. ประมวลสรรพคุณยาไทย (ภาคหนึ่ง) ว่าด้วยพฤกษชาติ วัตถุประสงค์และสัตว์วัตถุสมุนไพรชนิด. กรุงเทพฯ: ๒๕๒๑.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๓๓.
- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๔. ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม ๑๓๘ ตอนพิเศษ ๑๖๕ ง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔.
- Surender Singh, D.K Majumdar. Evaluation of the gastric antiulcer activity of fixed oil of *Ocimum sanctum* (Holy Basil). Journal of Ethnopharmacology 1999;65:13-19.

การรับบริการและข้อมูลการติดต่อ

อาคารปิยหาราชกรุงยชัย ๗

วันเวลาเปิดทำการ ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทุกวัน (ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

- คลินิกอายุรเวทฯ โทร. ๐ ๒๔๑๔ ๑๗๐๐ ถึง ๑
- ศิริราชสปีปายสถานฯ โทร. ๐ ๒๔๑๔ ๑๗๐๗ ถึง ๘

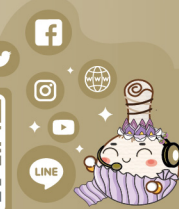
อาคารเยวภา เวียงจันต์ พุทธมณฑลสาย ๓

วันเวลาเปิดทำการ ๑๑.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. วันจันทร์ - ศุกร์

- (เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
- โทร. ๐ ๒๔๔๔ ๐๘๐๐ กด ๖

สามารถติดต่อและติดตาม

สาร-สารบัญที่เกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย
ตามช่องทางต่าง ๆ
เพียง scan QR code นี้ได้เลย



เรื่อง : ยลวรรณภรณ์ จีรัชตกรณ
งานสร้างเสริมสุขภาพ

พื้นฐานการฝึก ด้วยน้ำหนักที่ควรรู้ Basic Weight Training

เวทเทรนนิ่งหรือการฝึกด้วยการยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อด้วยการใช้น้ำหนักเพื่อให้เกิดแรงต้านทาน เป็นการใช้อุปกรณ์ที่เรารู้จักกันดีและมีอยู่ในฟิตเนสต่างๆไป เช่น เครื่องออกกำลังกาย (Weight Machine) ที่ใช้บริหารกล้ามเนื้อมัดหลักต่างๆ หรือจะเป็นอุปกรณ์อื่นพวกดัมเบล บาร์เบล ยางยืดออกกำลังกาย หรือจะใช้น้ำหนักร่างกายตนเองก็ได้

1. ข้อดีของการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง

การฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้าน ทำให้ร่างกายมีมวลของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นซึ่งทำให้ระบบการทำงานข้อต่อต่างๆ ดีและแข็งแรงมากขึ้น ไม่เพียงแต่เป็นการเพิ่มความแข็งแรงแต่ยังเป็นการเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและลดมวลไขมัน ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดูดีขึ้น และในระยะยาวยังส่งผลอย่างมากต่อความแข็งแรงของร่างกายในช่วงอายุที่มากขึ้น หากมีการฝึกและบริหารอยู่เป็นประจำและสม่ำเสมอ เนื่องจากปริมาณมวลของกล้ามเนื้อนั้นจะค่อยๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น หากไม่มีการออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อทดแทนส่วนที่สูญเสียไป สิ่งที่จะมาทดแทนก็คือไขมันนั่นเอง

2. เริ่มต้นฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

สำหรับผู้ที่ยังเริ่มต้นฝึก ไม่ควรฝืนยกน้ำหนักมาก ๆ ควรเริ่มจากน้ำหนักเบา ๆ ก่อนใน 3-4 สัปดาห์แรกเมื่อฝึกไปเรื่อยๆ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ จะค่อยๆ แข็งแรงขึ้นและปรับตัวจนยกน้ำหนักได้มากขึ้นเอง

3. จำนวนครั้งที่ยกและจำนวนเซตที่ใช้เท่าไรดี

สำหรับผู้ที่ยังเริ่มต้นฝึกและไม่เคยฝึกด้วยน้ำหนักมาก่อน ควรเริ่มต้นด้วยการฝึกกล้ามเนื้อมัดหลัก เช่น หน้าอก หลัง ไหล่ ขา แขน และหน้าท้อง และใช้น้ำหนักที่สามารถยกได้ 10 - 12 ครั้ง/เซต ทำจำนวน 2 เซต พักระหว่างเซตอย่างน้อย 30 วินาที - 1 นาที และฝึกอย่างน้อย 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ ขณะที่ทำการฝึกให้หายใจออกขณะออกแรงยกน้ำหนัก และหายใจเข้าในขณะที่ผ่อนแรงกล้ามเนื้อลง ไม่ควรกลั้นหายใจในระหว่างการฝึก

4. เตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ

การไม่เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนอาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ก่อนเริ่มฝึกควรบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ด้วยการขยับแบบไม่ใช้น้ำหนักก่อน 10 - 12 ครั้ง หรือใช้น้ำหนักน้อยๆ ใช้เวลาในการวอร์มประมาณ 10 - 15 นาที

การฝึกให้ฝึกกล้ามเนื้อมัดหลัก และควรที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่อยู่ตรงข้ามกันอย่างเท่าเทียม เช่น กล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านหลังของแขน เป็นต้น เนื่องจากการฝึกมัดใดมัดหนึ่งมากเกินไปและมากกว่าส่วนอื่นๆ อาจทำให้เกิดความไม่สมดุลและมีปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างและการบาดเจ็บตามมาได้

ไม่ยากเลยนะครับ
กับการฝึกด้วย
การยกน้ำหนัก
พร้อมแล้วเรามา
เริ่มฝึกกันเลยครับ



Community - based medical education หรือการสอนนักศึกษาแพทย์ ผ่านการปฏิบัติงานในชุมชน เป็นการเรียนการสอนที่มีความสำคัญ เนื่องจากสามารถประสานเนื้อหาสาระที่นักศึกษาแพทย์ได้เรียนรู้จากโรงเรียนแพทย์ สู่การนำไปประยุกต์ใช้จริงในโรงพยาบาลระดับชุมชนหรือแม้แต่การปฏิบัติงานเป็นแพทย์เวชปฏิบัติในบริบทที่มีทรัพยากรไม่ครบถ้วนเหมือนในโรงเรียนแพทย์ได้

เนื่องจากการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงานในชุมชนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ หลักสูตรแพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จัดการเรียนการสอน community medicine ขึ้นก็เพื่อหวังให้ผู้เรียนเข้าใจ สุขภาพในภาพรวมในประเทศไทย ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะในแต่ละบริบทรวมถึงวิธีแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ผ่านการจัดการเรียนการสอนที่ฝึกให้มองปัญหาของผู้ป่วยไม่ใช่แค่ระดับบุคคล แต่เป็นระดับชุมชนหรือประชากร ไม่ได้ใช้แค่การซักประวัติ ตรวจร่างกายและสืบค้นทางห้องปฏิบัติการ แต่ใช้การหาข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในการวินิจฉัยชุมชน และนำหลักการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) มาใช้แก้ปัญหาในชุมชนแทนการให้ยาหรือผ่าตัด นอกจากวัตถุประสงค์ข้างต้น การเรียนรู้ในชุมชนก็ยังเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ นักศึกษาแพทย์ได้มีบทบาทในการดูแลผู้ป่วย ทำหัตถการ และเก็บเกี่ยวประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยผ่านการปฏิบัติจริงได้มากขึ้นเช่นกัน

การจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ข้างต้น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 'เตรียมพร้อม' 'ติดตาม' และ 'ต่อยอด' ซึ่งได้นำหลักคิดเรื่อง community-based education tree (CBE tree) ผสมผสานกับประสบการณ์ ออกเป็นหลักการเบื้องต้นดังนี้

1. เตรียมพร้อม

การเตรียมพร้อมควรเริ่มจากการเตรียมผู้เรียนให้เหมาะสมก่อน ซึ่งประกอบด้วยเตรียม 4 ด้านหลัก ได้แก่

1. การเตรียมความรู้ทางการแพทย์ เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค การดำเนินโรค การวินิจฉัย
2. การเตรียมความรู้เกี่ยวกับปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (Social determinants of health) หมายถึง สภาพแวดล้อมตั้งแต่เกิดและเติบโต การใช้ชีวิตประจำวัน รวมไปถึงระบบ

การเมือง ที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนในชุมชน

3. ฝึกเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-directed learning) เริ่มจากการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ฝึกประเมินตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

4. ฝึกทักษะการคิดและสังคม (non-technical skills) เช่น การสื่อสารและการทำงานเป็นทีม การตระหนักรู้สถานการณ์และประเมินความเสี่ยง (situation awareness and risk assessment) การตัดสินใจ (decision making) ภาวะผู้นำ (leadership)



ผศ.ดร.พญ.มยุรี หอมสนิก
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

อย่างไรก็ตาม อาจารย์ก็ควรเตรียมตัวด้วยเช่นกันใน 2 ประเด็นคือ

1. ความรู้เกี่ยวกับบริบทของชุมชนที่กำลังจะส่งนักศึกษาแพทย์เข้าไปปฏิบัติงาน เช่น สังคมและวัฒนธรรมในบริบทนั้น ข้อจำกัดของระบบสุขภาพและอิทธิพลทางการเมือง

2. เตรียมแผนการหากสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาด เช่น กิจกรรมสำรองหากชุมชนไม่พร้อมให้จัดกิจกรรมตามแผน หรือการสอนให้นักเรียนออกจากสถานการณ์ที่อันตรายต่อตนเอง

2. ติดตาม

กิจกรรมที่เกิดควไปขณะปฏิบัติงานที่จะช่วยเสริมให้ได้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมายมากขึ้นมี 5 รูปแบบ คือ

1. การเป็นแบบอย่าง (role modelling) หรือคือการสอนผ่านการแสดงพฤติกรรมที่ดีให้นักศึกษาแพทย์ได้เห็น โดยหาจุดสมดุลที่ดีระหว่างการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติได้เรียนรู้ผ่านการทำจริงร่วมกับการจัดการปัญหาที่ซับซ้อนกว่าจากอาจารย์หรือรุ่นพี่ โดยให้นักศึกษาอยู่ในฐานะผู้สังเกต

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อพัฒนา (constructive feedback) เป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องมี โดยเฉพาะเมื่ออาจารย์หรือรุ่นพี่ได้เห็นนักศึกษาแพทย์ด้วยตนเอง ควรถาม ให้โอกาสผู้เรียนได้อธิบายว่าเกิดความผิดพลาดขึ้นด้วยเหตุอะไร และร่วมกันหาแนวทางพัฒนาผู้เรียนร่วมกัน

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม (supportive learning activity) ซึ่งต้องมีทั้งการที่ได้ไปสังเกตชุมชนอย่างลึกซึ้ง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน ควบคู่ไปกับการสะท้อนคิดและให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างเหมาะสม

4. การกำกับดูแลอย่างจริงจัง (intensive supervision) โดยกระบวนการสะท้อนคิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้ในชุมชน อาจารย์ต้องช่วยตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้สะท้อนคิดและให้คำแนะนำเพิ่มเติมอย่างเหมาะสม

5. การเจรจาต่อรอง จัดการปัญหาที่เกิดขึ้น (negotiation and conflict management) เนื่องจากการทำงานในชุมชนมีบุคคลที่เกี่ยวข้องมากมายทั้งจากโรงพยาบาลและชุมชน กิจกรรมที่นักศึกษาแพทย์ออกแบบ อาจมีผลกระทบต่อบุคคลเหล่านี้ การเจรจาต่อรองเพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองต้องการโดยไม่สร้างความลำบากให้แก่ชุมชน ต้องถูกติดตามเช่นกัน

3. ต่อยอด

หากเป็นไปได้ ควรมีการให้นักศึกษาแพทย์ได้นำความรู้ ทักษะที่ได้จากการปฏิบัติงานกลับมาประยุกต์ใช้ให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาลบริบทเมืองเช่นกัน เพื่อให้เห็นว่าไม่ใช่เพียงความรู้ที่เรียนจากโรงเรียนแพทย์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทชุมชน แต่ความรู้จากชุมชนก็สามารถกลับมาใช้ในโรงเรียนแพทย์ได้ อย่างไรก็ตามในจุดนี้ยังต้องอาศัยความร่วมมือเชิงบริหารจัดการเพื่อให้เกิดการทำงานที่ประสานความรู้กันต่อเนื่องจากรายวิชา community medicine ต่อเนื่องมาที่รายวิชาอื่นๆ ที่เรียนรู้ถัดไป





MET 2023 EXHIBITION

2023
METallic

MEDICAL
EDUCATIONAL
TECHNOLOGY

9-21 MAY
10.00-18.00

ชั้น 2 หอศิลป์ ณ บ้านเจ้าพระยา ถนนพระอาทิตย์
นิทรรศการแสดงผลงานนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 12

รายละเอียดเพิ่มเติม



ทวนสารอย่างใส่ใจ เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน

ท่านเคยพบปัญหา ทำงานผิดพลาด แก้ไขงานหลายรอบ เบิกจ่ายของผิด ส่งเอกสารผิด ให้งานผิดพลาดหรือไม่ ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่ได้กล่าวมามักส่งผลเสียแก่ตนเอง ผู้ร่วมงาน และผู้รับบริการ และทำให้กระบวนการทำงานต่างๆ ล่าช้า หรือล้มเหลวได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจเกิดจากการที่เราขาดทักษะการสื่อสาร หากไม่รู้จักวิธีการสื่อสารที่ดี สื่อสารไม่เข้าใจ จะส่งผลให้เกิดการเข้าใจผิดได้ เราจึงอยากชวนมาเรียนรู้ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล หรือภายในหน่วยงาน และวิธีการสื่อสารง่ายๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจ เพื่อนำไปพัฒนาตนเอง และปรับใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ



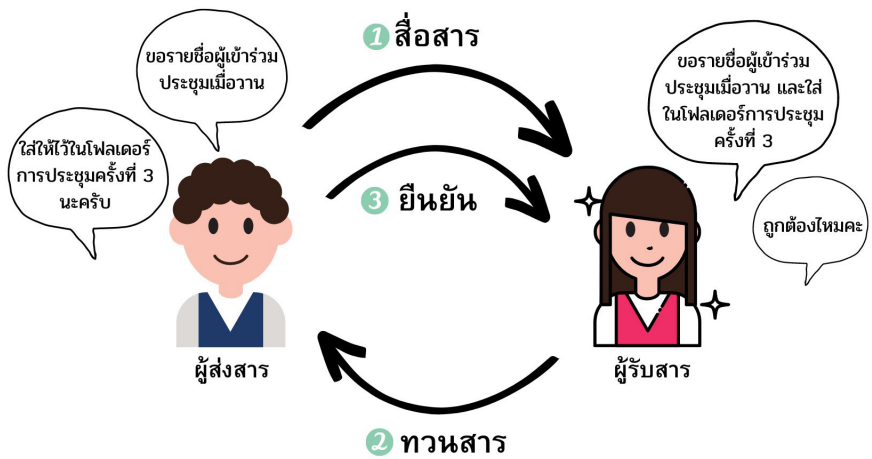
การสื่อสาร หมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสาร (Information) ระหว่างผู้ส่งสาร (Sender) และผู้รับสาร (Receiver) โดยใช้สื่อหรือช่องทางต่างๆ ที่เหมาะสม เพื่อโน้มน้าวให้ผู้รับสารเกิดผลในการรับรู้ เข้าใจ สามารถเปลี่ยนทัศนคติ หรือเพื่อให้เปลี่ยนพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง หรือดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการสื่อสารภายในหน่วยงาน

1. เป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในหน่วยงาน ผู้บริหารกับบุคลากรต่างๆ ภายในหน่วยงาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน สร้างความไว้วางใจต่อกัน พร้อมทั้งจะร่วมกันทำงานให้สอดคล้องประสานกัน อันเป็นจุดเริ่มต้นของการบริหารจัดการงาน ช่วยทำให้สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากต้องอาศัยบุคคลมากกว่าหนึ่งคน/หลายสาขาวิชาชีพในการทำงานร่วมกัน
2. เป็นพลังขับเคลื่อนที่นำโดยผู้บริหารที่รู้จักการสื่อสารภายในองค์กร เพื่อสร้างให้บุคลากรเกิดความร่วมมือร่วมใจกันทำงาน ช่วยให้เกิดการพัฒนางานให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กร

วิธีการสื่อสารที่ดี มีกระบวนการง่ายๆ

การสื่อสารที่ดี ควรกำหนดวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดผลลัพธ์ เพื่อเลือกใช้สาร/ข้อความที่จะสื่อ โดยต้องให้สารมีความชัดเจน กระชับ ถูกต้อง ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และต้องทราบว่าคุณพูดเรื่องนี้กับใคร (ผู้รับสาร) พูดเวลาใด เวลาไหน เพื่อปรับใช้กระบวนการ/ช่องทางที่ตรง/เหมาะสมกับผู้กับผู้รับสาร และที่สำคัญคือ ผู้รับสารต้องมีกระบวนการทบทวนสารที่ได้รับกับผู้พูด (ผู้ส่งสาร) ทุกครั้ง เพื่อให้เข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งเราสามารถนำกระบวนการข้างต้นนี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานต่างๆ จากหัวหน้างาน/



เพื่อนร่วมงาน หรือการส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยของแพทย์และพยาบาล เพื่อป้องกันการผิดพลาดลดเวลาการแก้ไขงานที่ซ้ำซ้อน และส่งเสริมให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจ ความร่วมมือ และการประสานงานที่ดีในด้านต่างๆ ให้นำไปสู่การปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และตรงตามเป้าหมาย และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพ รวมทั้งสัมพันธภาพที่ดีของบุคลากรในหน่วยงาน ส่งผลให้สามารถนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

KM คำตอบของการพัฒนาองค์กร

ศ.พญ.ดวงมณี เลหาประสิทธิพร ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาคุณภาพ และอดีตรองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ ปี 2550 - 2565 เล่าถึงความสำคัญของการจัดการความรู้ (Knowledge management : KM) ว่า ในการดำเนินงานของทุกองค์กรต้องมีการใช้ความรู้ที่จำเป็นต่อการทำให้องค์กรบรรลุเป้าหมาย วิสัยทัศน์หรือพันธกิจ ดังนั้นความรู้เหล่านั้นจึงต้องเป็นความรู้ที่พร้อมใช้สำหรับบุคลากรที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการความรู้จากแหล่งต่างๆ เช่น ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ทำงานที่มีการสั่งสมขึ้นตอนและวิธีการมาอย่างยาวนาน ที่พิสูจน์แล้วว่าดี ความรู้เหล่านี้หากไม่ได้รับการจัดการที่ดีก็จะหายไปกับตัวบุคคลเมื่อบุคคลเหล่านั้นลาออก ย้ายหน่วยงานหรือเกษียณอายุออกไป ทำให้บุคลากรใหม่ หรือบุคลากรที่ทำงานแทนต้องลองผิดลองถูก ทำให้เกิดความเสียเวลา ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานเท่าที่ควร เกิดข้อผิดพลาดได้ เกิดการแกว่งของกระบวนการผลที่ตามมาคือผู้รับบริการเกิดความไม่พอใจ เกิดข้อร้องเรียน และผลลัพธ์ขององค์กรเกิดความไม่ต่อเนื่อง นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการจัดการความรู้ จึงเป็นคำตอบของการพัฒนาองค์กร

กระบวนการของการจัดการความรู้ เริ่มตั้งแต่กระบวนการระบุความรู้สำคัญที่ต้องจัดการให้พร้อมใช้ โดยการรวบรวม ถอดความรู้จากผู้เชี่ยวชาญที่พิสูจน์แล้วว่าทำได้ดี หรือรวมกลุ่มกันเพื่อสกัดความรู้ โดยเทียบกับความรู้ภายนอกที่เป็นมาตรฐาน ข้อกำหนด best practice จากภายนอก และสรุปให้เหมาะสมกับบริบทขององค์กร โดยผนวกความรู้ความเชี่ยวชาญ และความรู้จากภายนอก ผสมผสานกลายเป็นสินทรัพย์ความรู้ (Knowledge asses) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ องค์กรจึงต้องสกัดความรู้ในตัวคน (Tacit knowledge) ให้ออกมาเป็นความรู้เชิงประจักษ์ (Explicit knowledge) ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย และมีข้อมูลครบถ้วนชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นเอกสาร เป็นวีดิทัศน์ หรืออะไรก็ตามที่องค์กรสามารถพัฒนาขึ้นได้ และทำให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากร มีการจัดเก็บและเผยแพร่ใน Platform ที่บุคลากรเข้าถึงได้ง่าย และสามารถนำไปต่อยอดได้ สิ่งสำคัญคือต้องมีเวทีที่จะเผยแพร่ ส่งต่อความรู้ ทั้งเวทีจริง และเวทีเสมือน ทั้งในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ และเป็นทางการ

ฉะนั้นหากจะถามว่า ทำไมต้องทำ KM นั้นเพราะว่าองค์กรต้องสร้างความรู้ที่พร้อมใช้ ผ่านกระบวนการระบุความรู้ ที่ดีที่สุดคือ ความรู้ที่ใช้ในการทำงาน ขั้นตอน คู่มือ flow ถัดไปจึงพัฒนาจนกระทั่งออกมาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี ที่ผ่านการพิสูจน์แล้ว เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม จากนั้นยกระดับความรู้เหล่านี้ให้พร้อมใช้ทั้งองค์กร ต้องมีการค้นหา best practice และขยายผล จะส่งผลให้ประสิทธิภาพประสิทธิผลการทำงานของบรรลุเป้าหมายได้ เพราะทุกคนพร้อมที่จะจัดทำในทิศทางเดียวกัน และเรียนรู้ไปด้วยกัน และสร้างความรู้ใหม่ให้เกิดขึ้น นับเป็นการยกระดับองค์กรด้วยการจัดการความรู้



ติดตามสาระความรู้เพิ่มเติมได้ที่

Siriraj KM website : <https://www2.si.mahidol.ac.th/km/>

IT เปิดอบรมให้ความรู้ หลักสูตรการใช้โปรแกรม Zoom Host & Zoom Webinar 2566



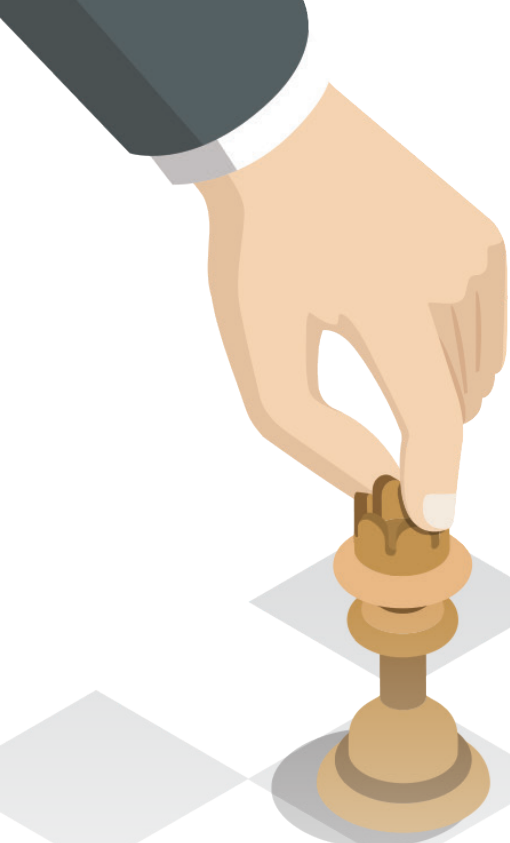
เมื่อวันที่ 20 และ 23 มี.ค. 66 ที่ผ่านมา ฝ่ายสารสนเทศ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ร่วมกับบริษัท 1 - To - All ได้จัดบรรยายให้ความรู้บุคลากรเกี่ยวกับการใช้งาน โปรแกรม Zoom Host & Zoom Webinar ประจำปี 2566 เพื่อให้ผู้ใช้งานทราบถึงวิธีการใช้งานเบื้องต้น การสร้างห้องประชุม / ห้องเรียน / ห้องสัมมนา และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาต่อ ในงานของตนเอง รวมถึงมีการถาม - ตอบเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ใช้งาน สงสัย ซึ่งมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมฟังบรรยายเป็นจำนวนมาก

ภายในงานได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.ประพัฒน์ สุริยผล รองคณบดีฝ่ายสารสนเทศ ให้เกียรติเปิดงานบรรยายครั้งนี้ โดยมี คุณวีรพล มั่นสออารีนาส และคุณณชาชัย นุ่มพรม ร่วมเป็นวิทยากร ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้งาน โปรแกรม Zoom ซึ่งในฉบับนี้ เราได้รวบรวมภาพบรรยากาศการบรรยายมาฝากกัน สำหรับท่าน ใดที่ไม่ได้เข้าร่วมฟังบรรยายที่ผ่านมาสามารถเข้าไปดูวิดีโอย้อนหลัง ผ่านระบบ Selec x ของคณะฯ ได้ที่ QR Code



ท่านสามารถติดตามข่าวสารหรือสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
การใช้งาน ผ่าน Si vWORK กลุ่มผู้ใช้งาน Zoom

ทำไมต้องทำ ยุทธศาสตร์



เมื่อวันที่ 17 มีนาคม ที่ผ่านมา ดร.ธนิย ชรินทร์สาร ที่ปรึกษาด้านการจัดทำยุทธศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้บรรยายพิเศษในหัวข้อ “Strategy Clinic” ให้แก่ผู้บริหาร หัวหน้าภาค และคณะกรรมการภาควิชา รวมทั้งคณะกรรมการปฏิบัติการ เพื่อทำความรู้จักและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์มากขึ้น คอลัมน์นโยบายและแผนฉบับนี้จึงได้นำบทบรรยายดังกล่าวมาเผยแพร่เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบ

จากคำถามที่เรามักสงสัยว่าทำไมต้องทำยุทธศาสตร์ เหตุผลสำคัญเพราะทุกองค์กรมีข้อจำกัด 3 อย่าง ได้แก่ เวลา คน และเงิน ส่งผลให้องค์กรไม่สามารถทำทุกอย่างที่ต้องการได้ ดังนั้น องค์กรจึงต้องเลือกทำงานบางอย่างเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งหมดคือสิ่งที่เราเรียกว่า “ยุทธศาสตร์” โดยท้ายที่สุดของยุทธศาสตร์คือการลงมือทำ

ตามแนวทางการทำงานของ “ศิริราช” นั้น มักใช้คำว่า “แผนยุทธศาสตร์” โดยมีคำแรกที่เกี่ยวข้องคือ “แผน” ที่เปรียบเสมือน List ของขั้นตอนว่าต้องทำอะไร หรือใครต้องทำอะไร หรือจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรอะไร และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือวัตถุประสงค์ของแผนนั้นๆ ดังนั้น แผนจึงเป็นเครื่องมือทางการจัดการที่สำคัญที่จะทำให้เราสามารถติดตามการทำงานได้

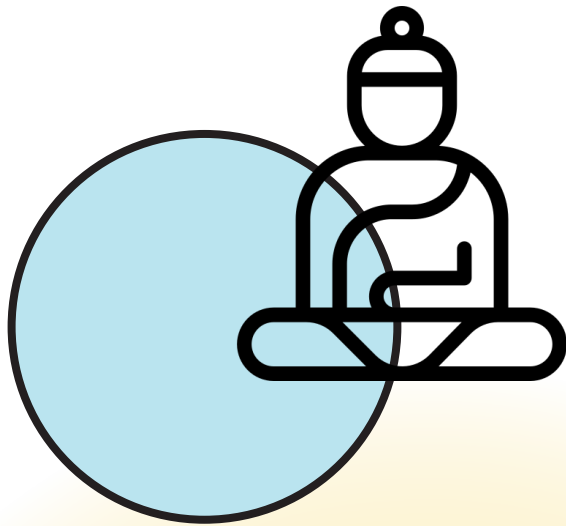
อีกหนึ่งคำคือ “ยุทธศาสตร์” ที่มีคำนิยามอยู่มากมาย ความหมายหนึ่งที่ยกตัวอย่างจาก Dictionary ของ Cambridge ได้กล่าวว่า แผนยุทธศาสตร์ คือ วิธีการที่กำหนดขึ้นเพื่อให้เรารู้ว่าเราจะทำอะไรเพื่อบรรลุอะไร แต่จะทำให้สำเร็จได้หรือไม่จะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ดังนั้น แม้ว่าเราจะมี การกำหนดแผนแล้วนั้นไม่ได้หมายความว่า จะทำให้สำเร็จ แต่ขึ้นอยู่กับวิธีคิดที่ได้ กำหนดลงในแผนผ่านการตัดสินใจที่ได้ กำหนดอย่างเหมาะสม เป็นการจัดการที่ต้องอาศัยการทำงานในรูปแบบของ ศิลป์มากกว่าศาสตร์ ดังนั้น เมื่อเราต้อง กำหนดยุทธศาสตร์จึงจำเป็นต้องดูบริบท สิ่งแวดล้อม และตัวผู้เล่นที่เกี่ยวข้องว่า สิ่งใดดีที่สุด ซึ่งจะต้องมีการตัดสินใจ แม้เราจะไม่ทำอะไร นั่นคือ เราก็ได้ตัดสินใจแล้วว่า จะไม่ทำ

นอกจากนี้ อีกนิยามหนึ่งของสถาบัน Balancedscorecard กล่าวถึง “แผนยุทธศาสตร์” ว่า ในท้ายที่สุดจะกลายเป็น List ของกิจกรรมที่จะต้องทำโดยผ่านการจัดลำดับความสำคัญ โดยโฟกัสทั้ง พลังงานและทรัพยากรไปที่กิจกรรมนั้นๆ ถึงแม้ว่าการสร้างความสำเร็จในองค์กร จะไม่ใช่เรื่องง่ายแต่สามารถทำให้สำเร็จได้ผ่านการโฟกัสไปที่เรื่องดังกล่าว ในขณะที่

ดร.ธนิย ชรินทร์สาร

ที่ปรึกษา
ด้านการจัดทำยุทธศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เดียวกันยังต้องคำนึงถึงบุคลากรและ ประโยชน์ที่จะเกิดแก่ผู้มีส่วนได้เสีย ซึ่งจากข้างต้น จำเป็นต้องมีเป้าหมายหรือผลลัพธ์ ที่คาดหวังชัดเจน ประการสำคัญคือ แผนยุทธศาสตร์ต้องสอดคล้องกับ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป นั่นเพราะ ประโยชน์มีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ซึ่งในอดีตสิ่งที่เคยมีประโยชน์ ปัจจุบัน อาจจะเปลี่ยนไปแล้ว ดังนั้น สิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นต้องนำมาใส่ในสมการยุทธศาสตร์ ด้วยเสมอ



วิปัสสนา

ความทุกข์ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการมีชีวิตอยู่และความทุกข์ที่เกิดจากความตาย เราทุกคนล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์และต้องการมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย แต่เรามักไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

การตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ทรงค้นพบสังขารธรรมที่เกี่ยวกับความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางแห่งความดับทุกข์ ทรงค้นหาวิธีการที่จะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงด้วยพระองค์เอง และได้ทรงพบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนานี้ เป็นวิธีที่สามารถจัดความทุกข์ทั้งหมดออกจากชีวิตของพระองค์ได้ และส่งผลให้พระองค์ได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เราจะต้องค้นหาความจริงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเองทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งเรามักยึดถือเอาว่าเป็นตัวตนของเรา ตลอดจนสร้างภาพลักษณ์ที่เราสัมผัสสิ่งที่เราเรียกว่าเป็นตัวตนของเรานั้นจนกลายเป็นความทุกข์ การสังเกตความจริงที่เกี่ยวข้องกับใจและกายของเรา จะทำให้เกิดปัญญาขึ้น

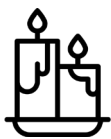
การปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาแล้วจะเกิดสภาพรู้ขึ้นในตัวเราเอง จะรู้สึกได้ว่า โครงสร้างทางร่างกายทั้งหมดเป็นแต่เพียงความลึนสะเทือนเท่านั้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส ฯลฯ ทุกอย่างล้วนเป็นแต่เพียงความลึนสะเทือนทั้งสิ้น

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็เพียงแต่สังเกตให้เห็นความจริง การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้จิตของเราแหลมคม ว่องไว ละเอียด จนกระทั่งเราเริ่มรู้สึกได้เอง

เมื่อเราเริ่มรู้สึกถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะดีหรือร้าย เราก็จะเห็นได้ด้วยตัวเราเองว่า ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นแล้วไม่ช้าก็ดับไป เป็นเพียงความลึนสะเทือนเท่านั้น ความรู้สึกยินดีหรือยินร้าย ก็มีได้ต่างกัน ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสังขาร คือความไม่เที่ยงแท้หรืออนิจจัง

ฉะนั้น หากปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจิตของเราได้ ซึ่งการปฏิบัติไปเรื่อยๆ นั้นจะนำตัวเราเข้าไปถึงส่วนที่ลึกสุดของจิต เข้าไปถึงรากเหง้าอันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ รากเหง้าของจิตของเราซึ่งอยู่ในชั้นของภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก ชุดค้นเอาอนุสัยกิเลสหรือกิเลสอย่างละเอียดที่ตามนอนเนื่องอยู่ในจิตให้ออกมาได้ วิธีการนี้จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหมด และพบกับความสงบสุขอันแท้จริง

อ้างอิง : พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร. “วิปัสสนาคืออะไรและวิปัสสนาจะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.” ใน วัฒนธรรม ชุมชนพุทธธรรมศิริราช (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบลิ๊ก, 2565), หน้า 301-312.



ติดตามหลักสูตรวิปัสสนาของงานคุณธรรมและจริยธรรม ได้ที่

Facebook / YouTube / Website: งานคุณธรรมและจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

เรื่อง : งานคุณธรรมและจริยธรรม



เข้าสู่เดือนพฤษภาคมกันแล้วนะคะ
วันนี้ที่ทีมงานวัฒนธรรมศิริราช
มีเนื้อหาที่น่าสนใจ ว่าด้วยเรื่อง

“

จรรยาบรรณบุคลากร

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
พึงมีต่อนักศึกษา ผู้รับบริการ และสังคม
โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

”



จรรยาบรรณของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่พึงมีต่อนักศึกษา ผู้รับบริการและสังคม ประกอบด้วย

1

ปฏิบัติตนให้เป็นที่น่าเชื่อถือ
ของบุคคลทั่วไปและสังคม

2

ให้บริการแก่ผู้รับบริการ หรือนักศึกษา
อย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้วยความ
เป็นธรรม เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ และใช้ทริยวาจา
สุภาพ หากไม่สามารถให้บริการได้หรือ
ไม่อยู่ในอำนาจหน้าที่ ควรชี้แจงเหตุผล
และแนะนำให้ติดต่อยังหน่วยงานหรือบุคคล
ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ต่อไป

3

ละเว้นการเรียก รับ หรือทรัพย์สิน
หรือประโยชน์อื่นใดจากผู้มาติดต่องาน
หรือผู้ซึ่งอาจได้รับประโยชน์จากการ
ปฏิบัติหน้าที่นั้น

4

ละเว้นการล่วงละเมิดทางเพศ
หรือมีความสัมพันธ์ทางเพศกับนักศึกษา
หรือผู้รับบริการ ซึ่งมีใช้คู่สมรสของตน
โดยจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม รวมถึง
การแสดงท่าทีสื่อถึงการล่วงละเมิดทางเพศ
ต่อนักศึกษาหรือผู้รับบริการทั้งทางกาย
และวาจาโดยเด็ดขาด

5

ละเว้นการเปิดเผยความลับของนักศึกษา
หรือผู้รับบริการที่ได้จากการปฏิบัติหน้าที่
ในประการที่อาจก่อให้เกิดความเสียหาย
แก่นักศึกษาหรือผู้รับบริการนั้น



ไม่ว่าจะเป็นอาชีพใด จำเป็นต้องมีจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ
หรือมีจริยธรรมของอาชีพตนเอง เพื่อยึดมั่นในความถูกต้องในการประพฤติตนเป็นแนวปฏิบัติ
และยึดถือประโยชน์ของผู้มารับบริการต่อไป



มหาวิทยาลัยคิวชู แห่งญี่ปุ่นเยือนศิริราช

เมื่อวันที่ 13 มี.ค. 66 ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล พร้อมด้วย รศ.นพ.ประภัทร วานิชพงษ์พันธ์ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร และวิเทศสัมพันธ์ รศ.ดร.นพ.ถาวรชัย ลิ้มจินดาพร รองคณบดีฝ่ายการศึกษาหลังปริญญา อ.พญ.เพ็ญภา กวีวงศ์ประเสริฐ จากฝ่ายกิจการนักศึกษา และ ผศ.นพ.มนต์ชัย เรืองชัยนิคม ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม ให้เกียรติต้อนรับคณะผู้บริหารจาก มหาวิทยาลัยคิวชู แห่งประเทศญี่ปุ่น ในการเสวนาด้านความร่วมมือระหว่างคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยคิวชู

ศิริราชจัดประชุมวิชาการนานาชาติ ด้านการดูแลตนเองและการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

เมื่อวันที่ 30 มี.ค. 66 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย และบริษัท แอ็บบอต ลาบอแรตอรีส์ (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมดำเนินการจัดงาน "การประชุมวิชาการนานาชาติด้านการดูแลตนเองและการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ" โดยมีผู้บริหารของคณะฯ ได้แก่ ศ.นพ.สุโรจน์ ศุภเวคิน รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล รศ. นพ.วินัย รัตนสุวรรณ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยคลินิกศิริราช (SICRES) ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย และ ศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม และ รศ.นพ.ประภัทร วานิชพงษ์พันธ์ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร และวิเทศสัมพันธ์ เข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติครั้งนี้ด้วย

INTERNATIONAL ACADEMIC CONFERENCE
"Integrated Self Care and Care for Older People"

ร้านศิริราชบำรุงเวช (เวชภัณฑ์)



จำหน่ายเวชภัณฑ์ อุปกรณ์ดูแลผู้ป่วย อาทิ เช่น เครื่องวัดความดัน, ผ้าอ้อมเด็กและผู้ใหญ่, เตียงและที่นอนผู้ป่วย, รถเข็นผู้ป่วย, ชัปพอร์ต เป็นต้น
ที่ตั้ง : อาคาร 10 ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช
เวลาทำการ : จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 17.00 น. , เสาร์ 08.30 - 15.30 น.
(หยุดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2411 0161 หรือ
ร้านศิริราชบำรุงเวช สาขาเวชภัณฑ์ www.sirirajbrv.com/shops

ละมุนตาผ้าฝ้ายพื้นเมือง
ผลิตและจัดจำหน่าย
เสื้อผ้าพื้นเมืองแบบปลีกและแบบส่ง
ผ้าฝ้ายใส่สบายส่งตรงจากเชียงใหม่
สนใจสั่งซื้อได้ที่
099 3785222
Facebook :
ละมุนตาผ้าฝ้ายพื้นเมือง

กางเกงขา 5ส่วน
รุ่นนี้ใครใส่ก็เท่ ขายดีจนตังไม้ทัน

ORDER NOW:
099-378-5222

เสื้อโปโลชายหญิง

- ปักโลโก้ ศ ที่หน้าอกซ้าย และปักแขนขวาคำว่า Siriraj
- เนื้อผ้า TC MIRCO • ระบายอากาศได้ดี ไม่อับชื้น รีดง่าย
- สีสดสดใส 5 เจดสี ได้แก่ สีครีม สีชมพูบานเย็น สีเขียว สีส้ม และสีฟ้า
- ราคาจำหน่ายตัวละ 350 บาท

(เจ้าหน้าที่แสดง ID CARD บุคลากรคณะฯ ได้รับส่วนลด 10%)
พร้อมจำหน่ายแล้วที่ร้าน ณ ศิริราช
(อาคาร 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์) Tel : 0 2414 1221
Website : <https://www.sirirajbrv.com> Line : @sirirajbrv

วงดนตรี
งานเลี้ยง งานแต่ง
รับชมผลงานได้ที่

▶ Youtube : @avocal

▶ สแกน
สอบถามรายละเอียด
ติดต่อวงดนตรี

หอม อร่อย สดชื่น มีประโยชน์ Lemon Honey 100%
>>"น้ำผึ้งเหมือนแท้ 100%"<<

ใช้เหมือนแท้ น้ำผึ้งแท้ หอม อร่อย เปรี้ยวหวานลงตัว
ไม่ผสมน้ำเชื่อมน้ำตาล ไม่ใส่วัตถุกันเสีย
หรือสารปรุงแต่งสี รสและกลิ่น
* เก็บในตู้เย็นได้นาน 3 สัปดาห์

ขนาด 250 ml ราคาขวดละ 35 บาท / 3 ขวด 100 บาท
ช่องทางการสั่งซื้อ ID Line : Tawkom18 โทร. 094 1322601

ดาวกะลอย แคนหมู - น้ำพริกหนุ่ม สดใหม่ทุกวัน

- แคนหมูติดมัน แคนหมูไร้มัน ชิดละ 60 บาท
- น้ำพริกหนุ่ม กระปุกละ 25 บาท
- ปลาแร่ผัดสมุนไพร กระปุกละ 25 บาท

สนใจสั่งซื้อได้ที่
โทร. 063 9616328 คุณลอย , 081 1101969 คุณดาว
Line : loylady , : daohippy

**เข็มกลัดพระราชทาน
โรงพยาบาลศิริราช**

- ◆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓.๕ เซนติเมตร
- ◆ ผลิตจากสแตนเลส คุณภาพ
- ◆ บรรจุกล่องสีม่วง ด้านในมีUV LED

◆ บริจาค ๑,๕๐๐ บาท ◆

**ลี้กเกตพระราชทาน
โรงพยาบาลศิริราช**

- ◆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ เซนติเมตร
- ◆ สร้อยคอ ขนาดยาว ๕๔ เซนติเมตร
- ◆ ผลิตจากสแตนเลส คุณภาพ
- ◆ บรรจุกล่องสีม่วง ด้านในมีUV LED

◆ บริจาค ๒,๐๐๐ บาท ◆

เข็มกลัด & ลี้กเกต พระราชทานโรงพยาบาลศิริราช
เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๓๕ ปี โรงพยาบาลศิริราช ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖

เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโอกาส โครงการ High Cost High Technology

สมทบบริจาค พร้อมรับเข็มกลัด ผ่านเว็บไซต์

- **เข็มกลัดพระราชทานโรงพยาบาลศิริราช บริจาคชิ้นละ ๑,๕๐๐ บาท**
- บริจาคด้วยตนเอง หรือบริจาคออนไลน์ได้ที่
www.sirirajfoundation.org/th/campaign/เข็มกลัดพระราชทาน/
- **ลี้กเกตพระราชทานโรงพยาบาลศิริราช บริจาคชิ้นละ ๒,๐๐๐ บาท**
- บริจาคด้วยตนเอง หรือบริจาคออนไลน์ได้ที่
www.sirirajfoundation.org/th/campaign/ลี้กเกตพระราชทาน/

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์พุทธธรรมศึกษา งานคุณธรรมและจริยธรรม
คณะพยาบาลศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โครงการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข ครั้งที่ 39

คอร์สเจริญสติศิริราช

Siriraj Mindfulness Meditation Course

สร้างพลังแห่งชีวิต และ สุขภาวะ
ลดความเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ
ไม่มีสมาธิ พุ้งซ่าน ขาดความคิดสร้างสรรค์

● งานคุณธรรมและจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ร่วมกับ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ และคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล จัด "โครงการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา และสันติสุข คอร์สเจริญสติศิริราช (Siriraj Mindfulness Meditation Course) ครั้งที่ 39" ระหว่างวันที่ 18 - 24 มิ.ย. 66 ณ ศูนย์ฝึกอบรมและปฏิบัติธรรมศิริราช อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ให้แก่นุคลากร นักศึกษา ผู้เกษียณราชการญาติ และเพื่อนบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ และคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล (รับจำนวนจำกัด 50 คน) สมัครตั้งแต่วันที่ - 31 พ.ค. 66 ฟรี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

● สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ : งานคุณธรรมและจริยธรรม อาคารชัยนาทนเรนทรอนุสรณ์ ชั้น 1 (ฝั่งริมหน้า) โทร. 02 419 9435



ละครเวทีรอบการกุศล
บทกวี
พิษสวาท
เดอะมิวสิคัล

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

● คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เชิญชวนผู้ชมสัมผัสผัสความอลังการสุดประทับใจ กับละครเวทีรอบการกุศล "พิษสวาท เดอะมิวสิคัล" ในวันที่ 23 มิ.ย. 66 เวลา 19.30 น. ณ เมืองไทยรัชชาลัยเธียเตอร์ จากบทประพันธ์เรื่องเยี่ยมของ "ทมยันตี" ถ่ายทอดเป็นละครเวทีฟอร์มยักษ์ครั้งแรก นำแสดงโดยคู่ภาพรแกม กุลกรรณพัชรชัยชาติโยดม, ชิน ชินวุฒ, ดาว ณิชกุลัสสร และศิลปินชั้นนำมากมาย ผลงานกำกับการแสดงของ ถกลเกียรติ วีรวรรณ บัตรราคา 5,000 / 3,700 / 3,000 / 2,500 / 2,000 / 1,300 บาท รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย สมทบทุนสร้างศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช ติดต่อจองบัตรได้ที่ งานองค์กรสัมพันธ์ และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช โทร. 0 2414 1555, 0 2414 1888 และ "ไทยทิกเก็ต เจ็ตเมเจอร์" ทุกสาขา โทร. 0 2262 3456 หรือ SCAN ผ่าน QR Code



● สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ งานองค์กรสัมพันธ์และกิจการพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร. 0 2414 1555, 0 2414 1888 ในวันและเวลาราชการ



● ศูนย์ SHEE ขอเรียนเชิญอาจารย์ในระดับอุดมศึกษานุเคราะห์ทางการศึกษาและบุคลากรสายสนับสนุน ทั้งภายในและภายนอกคณะฯ เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติ เรื่อง "Developing a Competency Based Curriculum รุ่นที่ 1/2566" ในวันที่ 12 - 13 มิ.ย. 66 ผ่านระบบ On Site SHEE Face-to-face training ห้องประชุมสิรินธร ชั้น G อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำนวนจำกัด 30 ท่าน เท่านั้น และ Online SHEE streaming ฟังบรรยายถ่ายทอดสดผ่านระบบออนไลน์ ผู้ที่สนใจสมัครได้ที่ <https://shee.si.mahidol.ac.th/learn/index.php/ws/all-workshop/311-cbc-1-66>

● สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2419 5195
คุณณณมาศ E-mail : sishee@mahidol.edu

Satellite Conference
**AUTOIMMUNITY IN DIABETES:
FROM RESEARCH TO CLINICAL APPLICATION**

19 พฤษภาคม 2566
เวลา 09.00 - 13.30 น.
HYBRID CONFERENCE

Topics
Access to Care: No one left behind

● ภาควิชาวิทยาภูมิคุ้มกัน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมวิชาการ 30 Years of Siriraj Immunology : Collaborate, Integrate, Innovate to the Future เรื่อง Autoimmunity in Diabetes : from Research to Clinical Application ในวันที่ 19 พ.ค. 66 เวลา 09.00 - 13.30 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 12 อาคารศูนย์วิจัยการแพทย์ศิริราช (SiMR) หรือรูปแบบ Online ผู้ที่สนใจลงทะเบียนได้ที่ <https://sites.google.com/mahidol.edu/diabetes/> สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2419 6633 (เกศญา) E-mail: siim@mahidol.edu



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอเชิญสมัครแข่งขันกีฬาส่งมอบทรัพย์
ทำโครงการเงินปัน

วันจันทร์ที่ 8 พฤษภาคม 2566
ณ สนามกอล์ฟ ฤๅษณ์พรีมา
ถ.กรุงเทพกรีฑา เขตบางกะปิ กทม.
Shotgun Start 12:00 น.

รถขนส่งสนับสนุนการศึกษาแก่นักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

● คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญศิษย์เก่า และบุคคลทั่วไปผู้สนใจ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างพยาบาลของแผ่นดิน เพื่อขับเคลื่อนระบบสุขภาพของประเทศ กับกิจกรรม "กอล์ฟการกุศล ระดมทุนสนับสนุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล" ในวันที่ 8 พ.ค. 66 ณ สนามกอล์ฟกรุงเทพกรีฑา ถ.กรุงเทพกรีฑา เขตบางกะปิ กทม. สมัครเข้าร่วมแข่งขันกอล์ฟการกุศลฯ หรือร่วมบริจาคเพื่อสนับสนุนการแข่งขัน ได้ที่ <https://forms.gle/kdx1wYBWdDr8ddnA6> ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า

● สอบถามเพิ่มเติมได้ที่คุณอริยา ธิญญพิช โทร. 082-342-5087 Email: ariya.tan@mahidol.edu หรือคุณรัตนาศิริ เจริญสุข โทร. 095-286-3622 Email: rattanasiri.che@mahidol.ac.th คุณณัฐฐา ชาวทองจักร โทร. 097-069-8170 Email: nattha.chk@mahidol.edu



Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

Siriraj Singing Learning CONTEST

พิธีร้อง-ขับขานเรียน-เราสู้

เปิดรับสมัคร
4 เม.ย. - 9 มิ.ย. 66

● กลับมาอีกครั้งกับการรอคอยกับการประกวดเรียนรู้การร้องเพลงของศิริราช งานวิเทศสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เชิญชวนบุคลากรของศิริราชเข้าร่วม "Siriraj Singing Learning Contest" แสดงทักษะและความสามารถในการร้องเพลงสากลและเพลงไทยไปกับพลังแห่งดนตรี ผู้ที่สนใจสมัครได้ตั้งแต่วันที่ - 9 มิ.ย. 66

● สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ งานวิเทศสัมพันธ์ โทร. 0 2419 9865 - 6 ต่อ 108 (คุณณณิศา) อย่าพลาดโอกาสของคุณที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และเชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ ผ่านความสุขของการร้องเพลง! สแกน QR Code





● ชุมนุมพุทธธรรมศิริราช งานคุณธรรมและจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เชิญชวนชาวศิริราชหรือผู้ที่มีจิตศรัทธาร่วมสร้างบุญเพื่อความเป็นสิริมงคล กับกิจกรรม “ทำบุญวันคล้ายวันเกิด ประจำเดือนของคุณคณาจารย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล” มาร่วมทำบุญถวายสังฆทานคณะสงฆ์ 9 รูป จากวัดหงส์รัตนาราม ในวันพฤหัสบดีที่ 25 พ.ค. 66 เวลา 10.00- 10.50 น. ณ ห้องสันติภูมิ งานคุณธรรมและจริยธรรม อาคารชยานาถนเรนทรานุสรณ์ ชั้น 1 โดยท่านสามารถจัดสิ่งของมาถวายพระสงฆ์เองหรือนำมาสมทบในการจัดกิจกรรมได้ เพื่อเป็นโอกาสในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และเป็นการตั้งมั่นในกุศลกรรม กระทำความดี

● สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ : งานคุณธรรมและจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร. 0 2419 9435

● ขอเชิญนักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่สนใจ เข้าร่วมส่งผลงานและร่วมฟังผู้เข้าประกวดการนำเสนอผลงานในงาน "Graduate Research Forum 2023" รอบ Short presentation : ในวันที่ 31 พ.ค. 66 และ รอบ Full oral presentation : ในวันที่ 6 มิ.ย. 66 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายการศึกษาหลังปริญญา โทร. 0 2419 6405-6 หรือ sigradgrf@gmail.com LINE: @ 690ruyzx



● ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญร่วมงานประชุมวิชาการประจำปี 2566 Access to the best in OB/GYN ในระหว่างวันที่ 10 - 12 พ.ค. 66 ณ ห้องประชุมราชบัณฑิตาสิรินธร ชั้น G, ห้องประชุม 201 - 204 ชั้น 2 อาคารศรีสุวรรณีรา รพ.ศิริราช พบกับกิจกรรมภาคประชาชน ณ โถงอาคาร ๑๐๐ ปีสมเด็จพระศรีนครินทร์ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ www2.si.mahidol.ac.th/sirirajconference/event/sm/content/1210/TH/ Facebook : SIOG Annual Conference สแกน QR Code



พระพุทธรูปเมตตาศิริราชคุณากร
ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาบริจาคบูชาพระพุทธรูปเมตตาศิริราชคุณากร เพื่อสร้างคุณวิบากพระเวศศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ จังหวัดนครราชสีมา

"ต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน"

พระพุทธรูปบูชา

เนื้อ	ขนาด	จำนวนล่ง	บูชา (บาท)
	8.5 นิ้ว	299	249,999
บรอนซ์	4.9 นิ้ว	3,000	89,999
	2.9 นิ้ว	3,000	19,999

พระภาคอุก **พระห้อยคอ ขนาด 3 ซม.** **พระกริ่ง**

พระกริ่ง: เนื้อทองคำ (23.94 กกรัม) ราคา 199,999 บาท จัดส่งฟรี 100 องค์; เนื้อเงินชงษา ราคา 4,999 บาท จัดส่งฟรี 500 องค์; เนื้อเงิน ราคา 4,999 บาท จัดส่งฟรี 500 องค์; เนื้อทองคำ ราคา 2,999 บาท จัดส่งฟรี 3,000 องค์; เนื้อกะไหล่ทอง ราคา 499 บาท จัดส่งฟรี 10,000 องค์

พระกริ่ง: เนื้อทองคำ ราคา 2,999 บาท จัดส่งฟรี 3,000 องค์; เนื้อกะไหล่ทอง ราคา 499 บาท จัดส่งฟรี 10,000 องค์

ประกอบด้วยพระพุทธรูปเทก ณ วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

บริจาคซองอนุชาได้ฟรี! สิริราชมูลนิธิ สืบคิดค้นนำแพทย์ ชั้น 1 รพ.ศิริราช กองทุน "ศิริราชเพื่อผู้สูงวัย" ในวันทำการ เวลา 08.30-17.00 น.

ในเสร็จหักลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ งานบริการนิเทศและออกบัตรมีที่นั้ง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร. 02-414-1555, 02-414-1888 ในวันเวลาทำการ ติดต่อรายละเอียดการรับพระพุทธรูปเมตตาศิริราชคุณากรได้ที่ www.si.mahidol.ac.th/th

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์ที่มีประสบการณ์ในการดูแลเบาหวาน เข้าร่วมอบรม

ADVANCE COURSE UPDATE DIABETES AND HOLISTIC CARE 2023

● ศูนย์เบาหวานศิริราช ร่วมกับ ภาควิชาอายุรศาสตร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช และหน่วยบริหารจัดการประชุมวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมจัดโครงการ "อบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้และการจัดการดูแลผู้เป็นเบาหวาน (หลักสูตรขั้นสูง) ประจำปี 2566" (Update Diabetes Management and Holistic Care 2023 : Advancecourse) สำหรับบุคลากรภายในและภายนอกคณะ ฯ ระหว่างวันที่ 12 - 14 กรกฎาคม 2566 เวลา 8.30 - 15.30 น. ณ ห้องประชุมตรีเพชร อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 15 และ ออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meetings เปิดลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2566

● สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์เบาหวานศิริราช (คุณธาวินี) โทร. 02 419 9568-9 ต่อ 105 หรือ E-mail : sidmcenter@gmail.com





Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital



มา **อิน** กันทั่วหน้า

formation
novation
tegration

19 -23 June, 2023

Srisavarindhira Bldg
Faculty of Medicine Siriraj Hospital

- รวมเรื่องต้องรู้สำหรับนักศึกษาแพทย์
แบบเต็มพิกัด
- เต็มเต็มความมั่นใจให้กับแพทย์เวชปฏิบัติ
- Upskill & Update ความรู้แก่บุคลากร
ทางการแพทย์
- เนื้อหาเข้มข้น x 2 ตอบโจทย์ VUCA world

Scan & Register



กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 2/2523
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายไม่ได้

- จำหน่ายชั่วคราว
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจำหน่าย
- เลิกกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลงชื่อ.....

สแกน QR Code เพื่ออ่านวารสาร
ในรูปแบบ E-Book
ได้ทุกที่ ทุกเวลา

