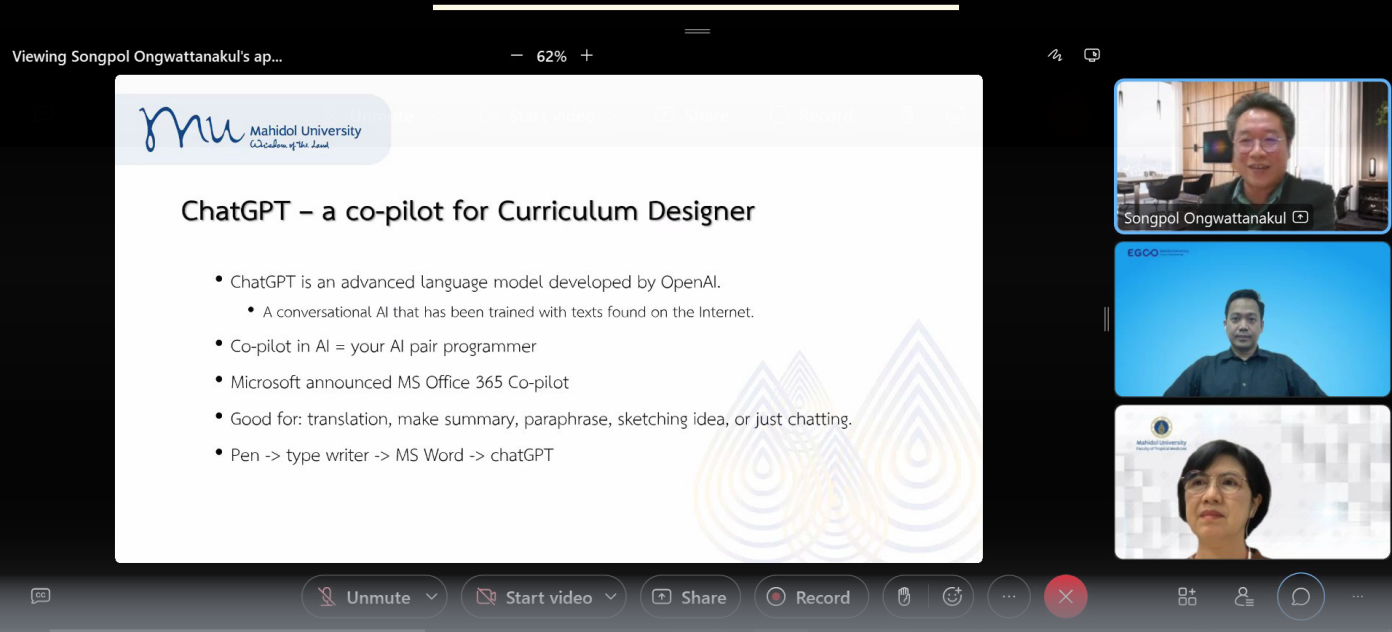
มหาวิทยาลัยมหิดล
ปณฺฑาคมแห่งนี้
ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 49 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2566
http://www.senate.mahidol.ac.th



อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทางการขับเคลื่อนด้านการศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาสและความยั่งยืน” Ep.1 :AI/Robot/Automation อยู่ตรงไหนใน Education 4.0 เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ได้รับเกียรติจาก อาจารย์ ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล ประธานสภาอาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศ หนูหอม หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นวิทยากร โดยเป็นการเสวนาในรูปแบบออนไลน์ ซีรีย์ ผ่าน Webex Webinars และเพจเฟซบุ๊ก MU Faculty Senate สามารถรับชมการเสวนาฯ ย้อนหลังได้ทาง Facebook Fanpage : MU Faculty Senate

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์

สวัสดีประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

สำหรับในเดือนที่ผ่านมาหลังจากสภาคณาจารย์ได้มีมติในเดือนเมษายนให้เสนอเรื่องการเพิ่มฐานเงินเดือนแรกบรรจุสำหรับสายวิชาการต่ออธิการบดี และนายกสภามหาวิทยาลัย เพื่อให้สามารถดึงดูดอาจารย์ที่มีศักยภาพเข้ามาร่วมงานกับมหาวิทยาลัยมหิดล โดยเป็นการทำหน้าที่ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วยสภาคณาจารย์ พ.ศ.2553 ข้อ 6 (1) มีหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำแก่สภามหาวิทยาลัยและอธิการบดี ในกิจการของมหาวิทยาลัยนั้น ผลของการยื่นหนังสือทำให้เกิดการหารือร่วมกันระหว่าง นายกสภามหาวิทยาลัย อธิการบดี และประธานสภาคณาจารย์ ผลของการหารืออธิการบดีได้แจ้งต่อที่ประชุมกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล ครั้งที่ 8/2566 เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ.2566 โดยมีประเด็นที่สำคัญดังนี้ 1. ปรับเงินเดือนแรกบรรจุพนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการให้มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับองค์กรอื่น 2. ปรับอัตราของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพฝ่ายนายจ้างเป็นสมทบ 4% ซึ่งจะเพิ่มทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน 3. เรื่องของ health care cooperate ที่จะมีช่องทางในการดูแลรักษาบุคลากรเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสองเรื่องแรกจะเสนอเข้าที่ประชุมกรรมการยุทธศาสตร์ด้านทรัพยากรบุคคล ในวันที่ 31 พฤษภาคม นี้ ส่วนเรื่องสุดท้ายได้มีการแต่งตั้งกรรมการและดำเนินการประชุมไปแล้ว รายละเอียดสามารถติดตามอ่านได้ในฉบับนี้ ซึ่งผมได้เขียนถึงความเป็นไปได้ในการจัดสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลให้ตอบโจทย์บุคลากรทุกวัย

สภาคณาจารย์ได้ทำหน้าที่ในการผลักดันอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนมีเงินเดือนและสวัสดิการที่ดีและทัดเทียมกับมหาวิทยาลัยอื่น พบกับอัพเดทในเรื่องต่าง ๆ ได้ในฉบับหน้าครับ

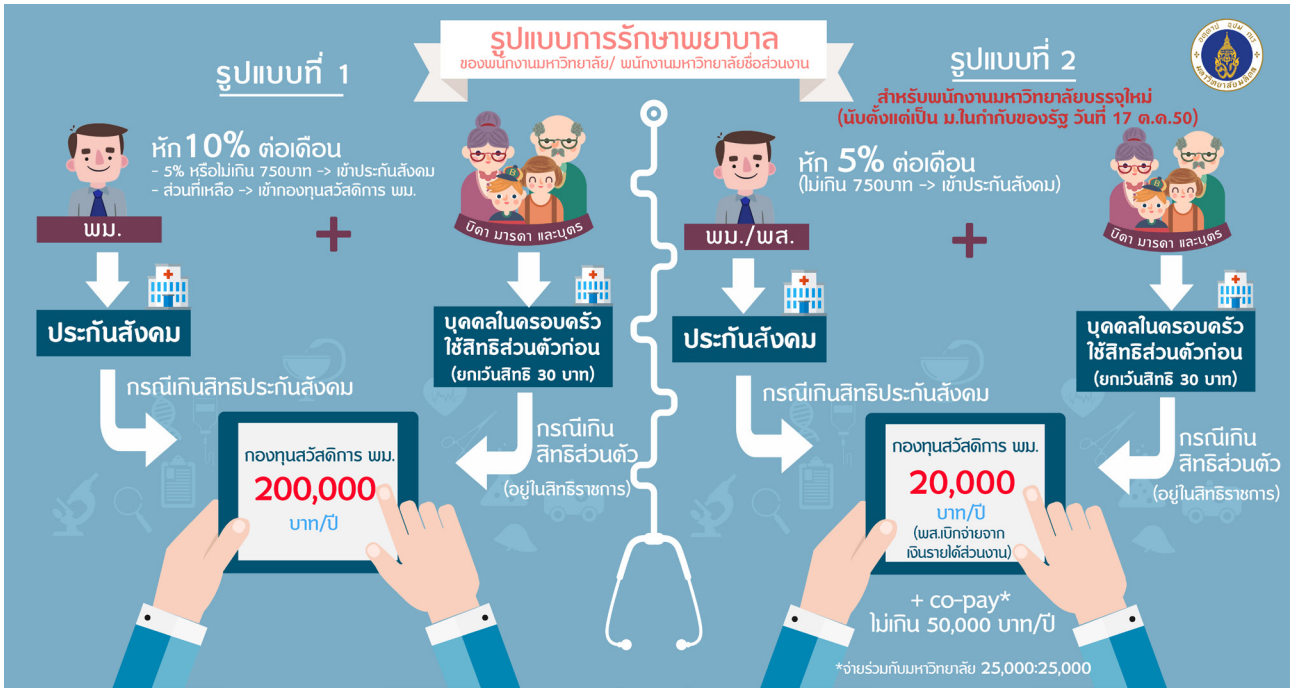
สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2
สวัสดิการค่ารักษาพยาบาลที่ตอบโจทย์บุคลากรทุกวัย ฝันให้ไกล....แล้วไปให้ถึง 3
8 อาหารใจ สำหรับผู้ทำงานให้การดูแลด้านสุขภาพจิต 7
คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรื่อง พรีไบโอติก GOS กับ FOS คืออะไร 10
ข่าวประชาสัมพันธ์ 14
บรรณาธิการแถลง 15

สวัสดิการค่ารักษาพยาบาลที่ตอบโจทย์บุคลากรทุกวัย

ฝันให้ไกล...แล้วไปให้ถึง

บทความโดย **อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์**
ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

หลังจากที่มหาวิทยาลัยมหิดลออกนอกระบบ สวัสดิการการรักษาพยาบาลของพนักงานมหาวิทยาลัย ได้ถูกกำหนดเป็น 2 รูปแบบ ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วย หลักเกณฑ์การจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัย ตามรูป



รูปจากกองทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยมหิดล

นอกจากนี้ตามข้อบังคับฯ ฉบับที่ 4 พ.ศ.2564 กำหนดให้พนักงานที่เลือกสวัสดิการการรักษาพยาบาล รูปแบบที่ 1 หากมีความประสงค์เปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบที่ 2 ให้ดำเนินการตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัยกำหนด โดยให้มีผลในวันที่ 1 ตุลาคมของปีงบประมาณถัดไป และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงกลับมาใช้สวัสดิการการรักษาพยาบาลรูปแบบที่ 1 ได้อีก ซึ่งในปีงบประมาณ 2565 มีผู้ยื่นความจำนงเปลี่ยนสวัสดิการเป็นรูปแบบที่ 2 จำนวน 207 คน ทำให้เหลือผู้ที่เลือกใช้สวัสดิการรูปแบบที่ 1 ต่อไปจำนวน 523 คน จะเห็นได้ว่า ขณะนี้พนักงานมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เลือกใช้สวัสดิการการรักษาพยาบาลในรูปแบบที่ 2

พนักงานมหาวิทยาลัยชื่อส่วนงาน (พส.) กับ พนักงานมหาวิทยาลัย (พม.) ต่างกันไหม

จาก ข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดลว่าด้วย พนักงานมหาวิทยาลัย (ชื่อส่วนงาน) กำหนดไว้ว่า พนักงานมหาวิทยาลัย (ชื่อส่วนงาน) จ้างจากเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย หรือ ส่วนงาน ในขณะที่พนักงานมหาวิทยาลัยจ้างโดยเงินอุดหนุนจากรัฐบาล ดังนั้นสิ่งที่อาจมีความแตกต่างกันก็คือ ความมั่นคง คือหากส่วนงานไม่มีรายได้ที่จะสามารถจ้างต่อได้ อาจส่งผลให้มีการยุบ หรือ ยกเลิกการจ้างในตำแหน่งนั้น ในส่วนของสวัสดิการตามข้อบังคับฉบับนี้กำหนดไว้ว่า “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัยให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล (ก.บ.ค.) กำหนด โดยทำเป็นประกาศของมหาวิทยาลัย” ซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดลได้ออกประกาศให้พนักงานมหาวิทยาลัยชื่อส่วนงาน ให้มีสวัสดิการที่เท่าเทียมกับพนักงานมหาวิทยาลัย จะเห็นได้ว่าจำนวนบุคลากรในส่วนที่มีสิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาลรูปแบบที่ 2 คือ พนักงานมหาวิทยาลัย จำนวน 13,066 คน และพนักงานมหาวิทยาลัยชื่อส่วนงาน จำนวน 16,219 คน รวมเกือบสามหมื่นคน ซึ่งถือเป็นกลุ่มใหญ่ในมหาวิทยาลัย เมื่อเทียบกับข้าราชการ และพนักงานที่เลือกสวัสดิการการรักษาพยาบาลในรูปแบบที่ 1 ประกอบกับสิ่งที่ผมได้จากการแลกเปลี่ยนกับประธานสภาคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยอื่นระหว่างการไปประชุมกับที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ทำให้เกิดแนวคิดที่จะพัฒนาสวัสดิการการรักษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยรูปแบบที่ 2 ให้ตอบสนองต่อความต้องการของพนักงานมหาวิทยาลัยทุกวัย

ส่วนที่ 1 สวัสดิการแบบยืดหยุ่น (FLEXIBLE BENEFIT) 5,000 บาท

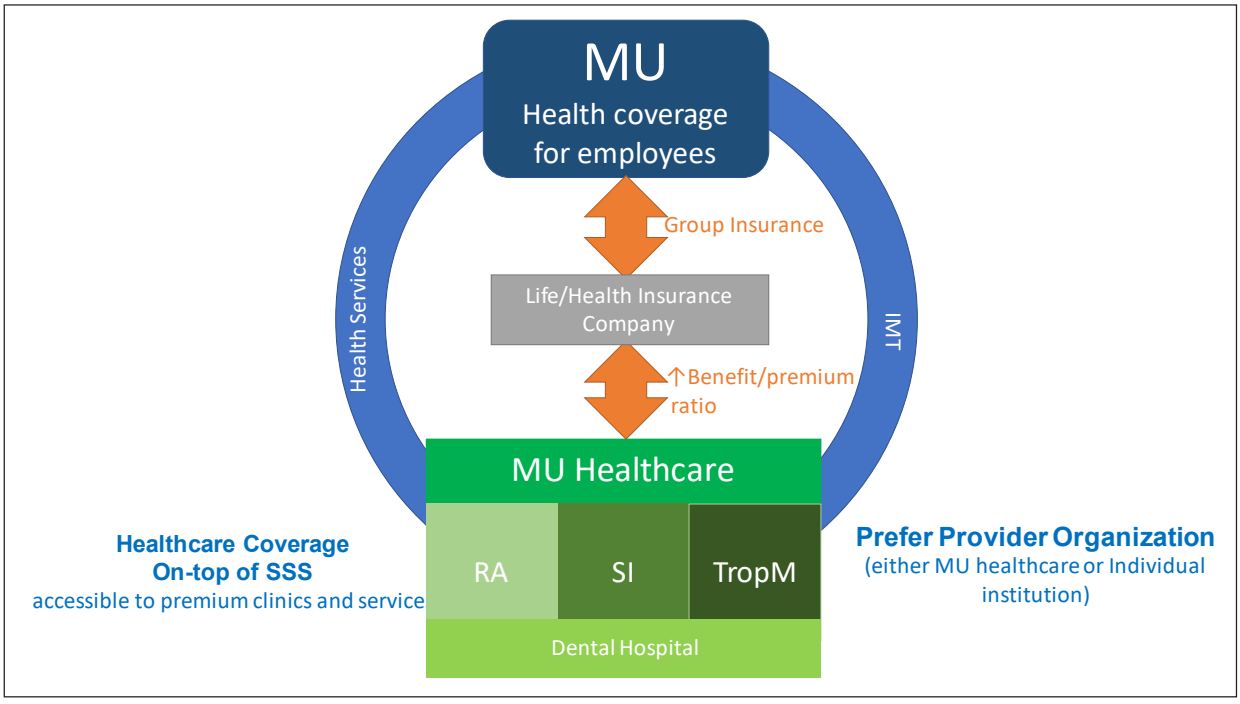
"***สวัสดิการแบบยืดหยุ่นด้านสุขภาพ***" คือ สวัสดิการด้านสุขภาพที่คณะกรรมการกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัยกำหนดขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้พนักงานมหาวิทยาลัยสามารถเลือกใช้สวัสดิการได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และเป็นสิทธิที่ใช้ได้เฉพาะตัวพนักงานมหาวิทยาลัย

พนักงานมหาวิทยาลัยสามารถแจ้งความประสงค์ใช้สวัสดิการแบบยืดหยุ่นคือ แบ่งวงเงินค่ารักษาพยาบาลจาก 20,000 บาท มาใช้สวัสดิการแบบยืดหยุ่นเป็นวงเงิน 5,000 บาท หากพูดถึงพนักงานมหาวิทยาลัย Gen Y และ Gen Z เป็นวัยที่แข็งแรงสุขภาพดี และยังไม่เจ็บป่วย สวัสดิการแบบยืดหยุ่นสามารถใช้ในการเสริมสร้างให้พนักงานมหาวิทยาลัยที่อยู่ในช่วงอายุนี้ มีสุขภาพที่ดี เช่น สำหรับซื้ออุปกรณ์กีฬา เครื่องฟอกอากาศ หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากกันฝุ่น ในขณะที่พนักงานมหาวิทยาลัย Gen X และ Baby Boomer ส่วนมากอาจใช้ในเรื่องของ ค่ารักษา หรือ ค่าบริการทางการแพทย์ที่เบิกไม่ได้ หรือ เกี่ยวกับสายตา รวมถึงทันตกรรม ดังนั้นจึงยังสนับสนุนให้มีสวัสดิการแบบยืดหยุ่นในส่วนนี้อยู่

ส่วนที่ 2 ประกันสุขภาพกลุ่ม 2,500 บาท

แม้ว่ามหาวิทยาลัยมหิดลจะมีโรงพยาบาลที่อยู่ในความดูแลหลายแห่งคือ โรงพยาบาลสังกัดคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะทันตแพทยศาสตร์ รวมถึง ศูนย์การแพทย์มหิดลบำรุงรักษ์ จ.นครสวรรค์ แต่ในปัจจุบันพนักงานมหาวิทยาลัยยังไม่ได้รับความสะดวกในการเข้ารักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ตามมติคณะกรรมการสวัสดิการฯ กองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัยครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2565 ได้พิจารณาเรื่องการจัดทำประกันกลุ่มให้กับพนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นสวัสดิการในการรักษาพยาบาลและอำนวยความสะดวกในกรณีที่พนักงานมหาวิทยาลัยเจ็บป่วย

อีกประเด็นที่มีการผลักดันคือ ความต้องการให้มีช่องทางการอำนวยความสะดวกแก่พนักงานมหาวิทยาลัยที่เข้ารับการรักษา ณ โรงพยาบาลในสังกัดของมหาวิทยาลัย ซึ่งมหาวิทยาลัยได้มีคำสั่งที่ 937/2566 ลงวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ.2566 แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อพิจารณาแนวทางการจัดทำประกันสุขภาพบุคลากร เพื่อการรักษาพยาบาลกับสถานพยาบาลในสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล โดยคณะทำงานได้พิจารณานำแนวทางของ Kaiser Permanente Model โดยมีแนวทางการทำประกันสุขภาพของบุคลากรในสถานพยาบาล โดยนำสถานพยาบาลหลายแห่งมาบูรณาการกัน ซึ่งน่าจะตอบโจทย์ของมหาวิทยาลัยมหิดลที่มีโรงพยาบาลในสังกัดหลายแห่งในลักษณะที่เป็น Prefer Provider Organization โดยให้บริการผ่านช่องทางของ Premium Clinic ที่จะอำนวยความสะดวกให้กับบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยมหิดลมีแผนที่จะดำเนินการในส่วนของสวัสดิการรูปแบบนี้ให้สำเร็จภายใน 3 ปี โดยเชื่อมโยงข้อมูลของบุคลากรที่เข้ารับการรักษาในทุกโรงพยาบาลในสังกัดผ่านระบบสารสนเทศทางการแพทย์ (IT Healthcare)



การประยุกต์ใช้ Kaiser model สร้างโมเดลการรักษาพยาบาลสำหรับบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนที่ 3 ค่ารักษาพยาบาลในส่วนที่เกินสิทธิ์รักษาพยาบาลที่สะสมได้ 12,500 บาท

ในปัจจุบันค่ารักษาพยาบาลหลายส่วนไม่สามารถเบิกได้ตามสิทธิ์ข้าราชการ หรือ เมื่อเราต้องเข้ารับการรักษาครั้งใหญ่ เช่น การผ่าตัด วงเงินค่ารักษาพยาบาล 20,000 บาท อาจไม่เพียงพอ ถึงแม้จะมี co-pay อีก 50,000 บาท ก็ตาม โดยผมมีแนวคิดที่จะนำโมเดลการจ่ายค่ารักษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามประกาศมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับที่ 1605/2564) เรื่อง หลักเกณฑ์ อัตราการจ่ายและวิธีการจ่ายเงินสวัสดิการผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัย *https://op.kku.ac.th/wp-content/uploads/2021/08/ประกาศอัตราการจ่ายและวิธีการการจ่ายเงิน.pdf* ข้อ 8 ซึ่งสามารถเบิกจ่ายในส่วนที่เกินสิทธิ์รักษาพยาบาลได้ รวมถึงสามารถสะสมได้ไม่เกินร้อยละ 50 ของวงเงินค่ารักษาพยาบาลที่เหลือจนกระทั่งเกษียณอายุงาน ซึ่งหากมหาวิทยาลัยมหิดลสามารถนำโมเดลนี้มาใช้ได้ สำหรับปีที่เราไม่ได้เบิกค่ารักษาพยาบาล ค่ารักษาพยาบาลครึ่งหนึ่งคือ 6,250 บาท จะถูกนำมาสมทบเป็นวงเงินค่ารักษาพยาบาลในปีต่อไป เพื่อสะสมสำหรับการรักษาพยาบาลครั้งใหญ่ต่อไป

ประกาศมหาวิทยาลัยขอนแก่น

(ฉบับที่ 1605/2564)

เรื่อง หลักเกณฑ์ อัตราการจ่ายและวิธีการจ่ายเงินสวัสดิการผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัย

.....

ข้อ 8 เงินสนับสนุนด้านการตรวจสุขภาพประจำปี หรือค่ารักษาพยาบาล

8.1 เงินสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปีต้องเบิกจ่ายให้เสร็จสิ้นในปีงบประมาณ ไม่สามารถกันเงิน และไม่ให้มีการเบิกจ่ายข้ามปีงบประมาณ

8.2 เงินสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลสำหรับกรณีผู้ป่วยใน ให้เบิกจ่ายได้เฉพาะส่วนเกินสิทธิ์รักษาพยาบาล และเงินประกันชีวิต เมื่อสิ้นสุดการรักษาในการนอนโรงพยาบาลครานั้น โดยไม่เกินอัตราที่กำหนด เงินที่เหลือจากการเบิกจ่ายจากปีงบประมาณนั้นๆ สามารถสะสมได้ไม่เกินร้อยละ 50 ของวงเงินที่เหลือจนกระทั่งผู้ปฏิบัติงานเกษียณอายุ หรือพ้นสภาพการเป็นผู้ปฏิบัติงาน

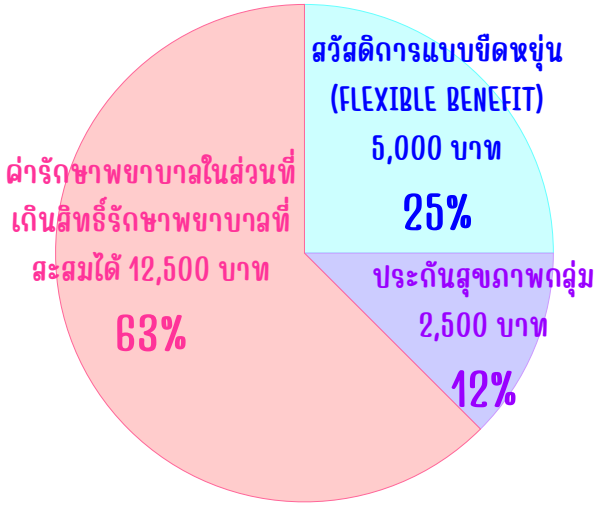
8.3 เงินสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลสำหรับกรณีผู้ป่วยนอกในการรักษาที่โรงพยาบาลครานั้น ให้เบิกจ่ายได้เฉพาะส่วนเกินสิทธิ์รักษาพยาบาล และเงินประกันชีวิต โดยไม่เกินอัตราที่กำหนด เงินที่เหลือจากการเบิกจ่ายจากปีงบประมาณนั้นๆ สามารถสะสมได้ไม่เกินร้อยละ 50 ของวงเงินที่เหลือจนกระทั่งผู้ปฏิบัติงานเกษียณอายุ หรือพ้นสภาพการเป็นผู้ปฏิบัติงาน

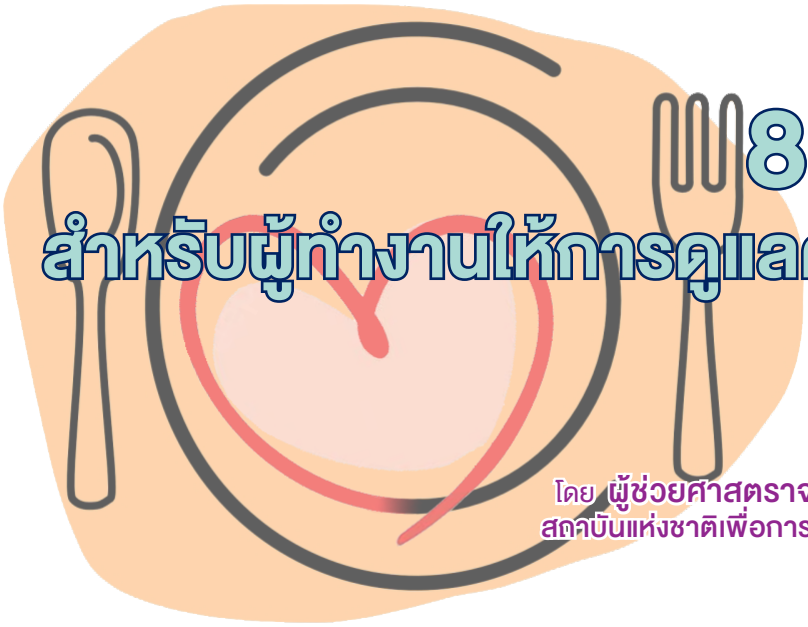
8.4 เงินสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลสำหรับกรณีผู้ป่วยนอก สามารถนำไปสมทบเงินสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปีได้

8.5 ญาติสายตรงสามารถใช้สิทธิ์ตามข้อ 8.2 และ 8.3 ได้โดยอยู่ภายใต้วงเงินของผู้ปฏิบัติงานมหาวิทยาลัย

ส่วนของความก้าวหน้าในเรื่องนี้ คณะกรรมการกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัย ได้มีมติเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2566 ให้พิจารณาเบิกค่ารักษาพยาบาลในส่วนที่เบิกไม่ได้ รวมถึงค่ากายภาพบำบัดให้เบิกได้ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ประกาศและข้อบังคับที่เกี่ยวข้องต่อไป นับเป็นก้าวที่สำคัญในการที่จะก้าวสู่ฝันของเราครับ

โมเดลค่ารักษาพยาบาลที่อยากนำเสนอสำหรับ พม. และ พส. ของมหาวิทยาลัยมหิดล





8 อาหารใจ สำหรับผู้ทำงานให้การดูแลด้านสุขภาพจิต

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ในการทำงานการดูแลและให้ความช่วยเหลือนักศึกษา หรือ บุคลากร ทางด้านสุขภาพจิต บางครั้งผู้ให้บริการอาจถูกดูดพลังไปโดยไม่รู้ตัว เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่อาจมีอารมณ์ร่วมไปกับผู้รับคำปรึกษาไปด้วยโดยไม่รู้ตัว อาจทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย หรือ รู้สึกเครียดได้ ดังนั้น ผู้ทำงานด้านนี้จะต้องรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ดูแลตนเองให้มีพลังเพื่อใช้ในการทำงานได้อยู่เสมอ อีกทั้งป้องกันปัญหาสุขภาพใจ ร่างกายของเราต้องการอาหาร จิตใจก็ต้องการอาหารเติมเต็มเช่นเดียวกัน เพื่อให้มีสุขภาพดีในการทำงาน หรือ ให้บริการด้านสุขภาพใจ ในบทความนี้ขอนำเสนอ 8 อาหารใจ เพื่อเยียวยาพลังงานในตนเอง และดูแลตนเอง เพื่อการดูแลผู้อื่น ดังนี้

1. ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ อาจหมายถึง ศาสนา ความเชื่อ หรือ เป็นบุคคลที่รักและเคารพ เราทุกคนถูกกำหนดให้มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ดี การดูแลสุขภาพใจอาจผ่านพิธีกรรมบางอย่าง เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เป็นต้น แม้แต่ในเรื่องของการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเครื่องหมายหรือ สัญลักษณ์ในการยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจก็สามารถเติมเต็มอาหารใจได้ หากเป็นชาวพุทธจะทำบุญทำทานเพื่อความสบายใจ ปลดปล่อยสิ่งที่เป็นทุกข์ หรือ ความวิตกกังวลต่าง ๆ การไหว้บรรพบุรุษ หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจเรากลับมาเป็นปกติสุขได้ หากเป็นศาสนาอื่น อาจมีพิธีกรรมแตกต่างกันไปในสิ่งที่ต้องยึดเหนี่ยวทางจิตใจเพื่อเติมเต็มพลังใจ หรือ การพูดคุยสนทนากับบุคคลที่รักและเคารพที่เรายึดเหนี่ยว หรือ เป็นที่พึ่งทางจิตใจ เช่น พ่อแม่ ครู-อาจารย์ เป็นต้น การสนทนากับบุคคลเหล่านี้ก็ทำให้เพิ่มอาหารใจของเราได้

2. การสัมผัส หมายถึง การทำกิจกรรมกระตุ้นผ่านประสาทสัมผัสด้านร่างกายเพื่อความผ่อนคลาย เช่น การนวด การไปสระผม การกอด บุคคลที่รัก หรือ สัตว์เลี้ยง เป็นต้น การนวดเป็นการใช้แรงกดไปที่ผิวหนัง ทำให้เกิดการผ่อนคลาย จากงานวิจัยของ จิรภรณ์ แนวบุตร และ บุรณี กาญจนถวัลย์ ได้ศึกษาการนวดไทยต่อระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด ที่มารับบริการนวดแผนไทย ณ คลินิกนวดแผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า สามารถลดระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและระดับความปวดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชำนาญ ผึ่งผาย ที่ศึกษาผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย พบว่า ระดับความเมื่อยล้าและระดับการเต้นของชีพจรลดลงอย่างมีนัยสำคัญซึ่งหมายถึงทำให้เกิดการผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น การกอดและการสัมผัส สามารถเพิ่ม

ฮอร์โมนออกซิโทซินช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยมากขึ้น กุลธิดา กุลประทีปัญญา ได้ศึกษาผลของการกอดจากใจสู่ใจของอาจารย์เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก ของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน มีกำลังใจ สบายใจ มีความกล้าในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดความกังวล ความตื่นเต้น และความกลัว ดังนั้น การนวดและการสัมผัสต่าง ๆ สามารถเป็นอาหารใจได้เป็นอย่างดี

3. อาหาร เป็นที่ทราบกันดีว่านอกจากประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว อาหารก็มีความสำคัญกับความสุขทางใจของมนุษย์ ทุกประเทศมีวัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร มีการรับประทานเชิงสังคมมากมายแล้วแต่บริบทของประเทศนั้น ๆ การกินอาหารเพื่อความผ่อนคลาย หรือ การกินอาหารเป็นการเชื่อมโยงกันทางสังคมปรากฏขึ้นในหลายประเทศผ่านวัฒนธรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และสร้างความผูกพันทางจิตใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งอาหารหลายประเภทที่สามารถเพิ่มความผ่อนคลายได้ เช่น ข้าว แป้ง หรือ ธัญพืชที่ไม่ขัดสี กล้วย ถั่ว ส้ม ฝรั่ง ชาเขียว ผักโขม บรอกโคลี หรือ ช็อคโกแลต เป็นต้น หากเราเลือกทานอาหารพร้อมกับการสังสรรค์กันเพื่อความผ่อนคลาย ก็จะสามารถเป็นอาหารใจได้

4. ร่างกาย หมายถึง การใช้ร่างกายเพื่อความผ่อนคลายทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในร่มหรือ กลางแจ้ง เช่น การออกกำลังกาย การเล่นโยคะ การเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เป็นต้น เป็นที่ทราบกันว่าการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสามารถเพิ่มการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินได้ ซึ่งเป็นสารในการทำให้เกิดความสุข หากเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจก็จะดีตามไปด้วย จากการศึกษาของ ธิดา ครูแก้ว ได้ทำการศึกษาประเภทของการออกกำลังกายกับความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น สามารถลดความเครียดในระดับที่รุนแรงได้ อีกทั้งระดับความเครียดกลุ่มที่ออกกำลังกายแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย

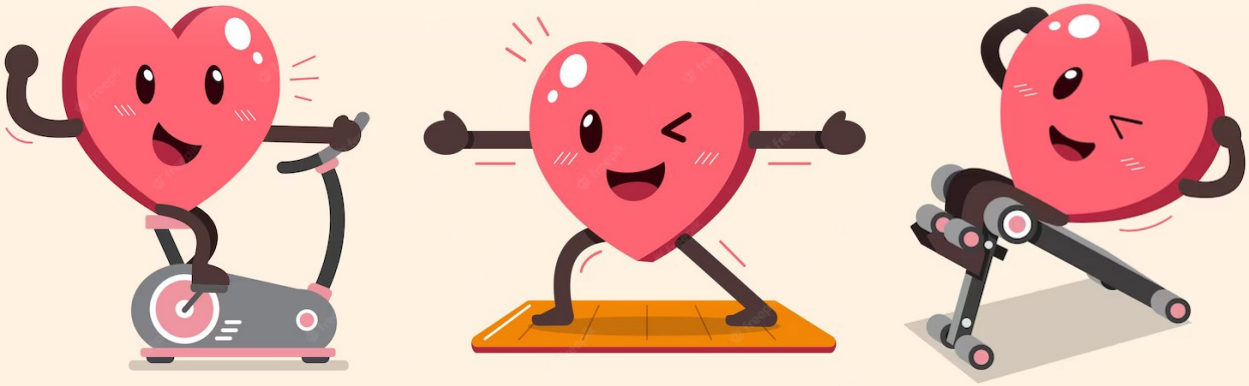
5. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การนำอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกไปสัมพันธ์เชื่อมโยงกับกิจกรรม หรือ สถานที่บางแห่ง เพื่อให้เกิดความสุขทางด้านจิตใจ อีกทั้งทำให้เกิดสมาธิ ตัวอย่างการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง

การเดินเล่นในสวน หรือ สวนธารณะเพื่อการผ่อนคลาย เฝ้ามองผู้คน หรือ สรรพสิ่งในสวน

การทำกิจกรรมผ่อนคลายตามความถนัดและความชอบ เช่น การทำอาหาร การปลูกต้นไม้ การทำงานฝีมือ การเดินซื้อของ การเสพงานศิลปะต่าง ๆ การทำจิตอาสา เป็นต้น

การสังสรรค์ประเภทต่าง ๆ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจคาบเกี่ยวกับกิจกรรมอื่น เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น

6. การเติมอารมณ์เชิงบวก เป็นการทำอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะมีความสุขทั้งหมดเพื่อ



ภาพจาก https://www.freepik.com/

เกิดความสมดุลทางด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ชอบหรือ ถนัด โดยการเติมอารมณ์นี้ เน้นเรื่องความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การดูละคร-ภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือ การแสดงต่าง ๆ การดูการแข่งขันกีฬา เป็นต้น แต่การเสพกิจกรรมเหล่านี้จะต้องไม่สร้างความเครียด อาทิ การดูการแข่งขันกีฬาและมีการเล่นการพนัน หรือ เชียร์ทีมที่ชอบจนเกิดความเครียดและความวิตกกังวล เป็นต้น ดังนั้นการเติมอารมณ์จะเน้นให้เกิดภาวะสมดุลความสุขและความพึงพอใจ

7. บริบท เป็นการเปลี่ยน หรือ สร้างสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือ ความสุข เช่น การไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น บางครั้งการย้ายตัวเองออกจากสถานที่เดิม ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมก็สามารถเติมเต็มความสุขได้ หรือ การจัดสิ่งแวดล้อมเดิมให้เกิดความสุข เช่น การจัดสวน จัดบ้านใหม่ เป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วยจิตเวช เรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมก็เป็นแนวทางหนึ่งในการบำบัดทางด้านจิตใจที่เรียกว่า สิ่งแวดล้อมบำบัด หรือ นิเวศน์บำบัด (Milieu Therapy)

8. การเพิ่มปัญญา เป็นการเติมความสามารถและศักยภาพต่าง ๆ เพื่อการเติบโตทางด้านความคิด ทัศนคติและมุมมอง ในระหว่างการเรียนรู้เพื่อการเติบโตนั้น จะเกิดความสุขและการผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ การเพิ่มพูนความรู้โดยการอบรมต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ อาทิ เรียนทำอาหาร เรียนรู้การสนทนาภาษาอังกฤษเพิ่มเติม การเพิ่มทักษะทางด้านปัญญาจะต้องเกิดความสุขและความพึงพอใจระหว่างการทำกิจกรรม สิ่งเหล่านี้ นอกจากเป็นอาหารใจแล้ว ยังกระตุ้นการเรียนรู้เพื่อการเติบโต

8 วิธีการในการเติมอาหารใจนี้แต่ละประเภทอาจคาบเกี่ยวกันในบางกิจกรรม หนึ่งกิจกรรมอาจส่งผลมากกว่าหนึ่งแนวทาง เช่น การไปเที่ยว เป็นการเปลี่ยนบริบท และสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพื่อให้เกิดความสุข เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามบางอย่าง หากทำ หรือ ปฏิบัติมากเกินไปอาจส่งผลเสียให้กับสุขภาพใจ เช่น การกินอาหาร หรือ การออกกำลังกายที่มากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะอ้วน หรือ ความเครียด การปฏิบัติธรรมที่เคร่งเครียดจริงจัง หรือ ความเชื่อความศรัทธาที่งมงายก็ส่งให้เกิดความทุกข์ใจ ดังนั้น ในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเพิ่มอาหารใจคงจะต้องปฏิบัติอย่างสมดุล ซึ่งแต่ละคนอาจมีความสมดุลไม่เท่ากัน การให้อาหารใจเป็นสิ่งจำเป็นเหมือนกับอาหารกาย เราอาจปฏิบัติได้ไม่ครบทั้ง 8 ข้อ แต่หากทำได้บางข้อ อย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลดี และหากปฏิบัติได้ทั้ง 8 ข้อ เปรียบเสมือนเรารับประทานอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ ก็ส่งผลดีกับสุขภาพใจ_____**mu**

อ้างอิง

จิรภรณ์ แนวบุตรและ บุรณี กาญจนกวัลย์.(2559) . ผลการนวดไทยต่อระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด ที่มารับบริการนวดแผนไทย ณ คลินิกนวดแผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. เวชศาสตร์ร่วมสมัย. ปีที่ 60 ฉบับที่ 3 พฤษภาคม – มิถุนายน 2559 (313-327).

ชำนาญ ผึ่งผาย. (2550). ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธิดา ครูแก้ว.(2559). ประเภทของการออกกำลังกายกับความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . เวชสารวิทยาศาสตร์การแพทย์ มศว. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 กรกฎาคม - ธันวาคม 2559 (44-52).

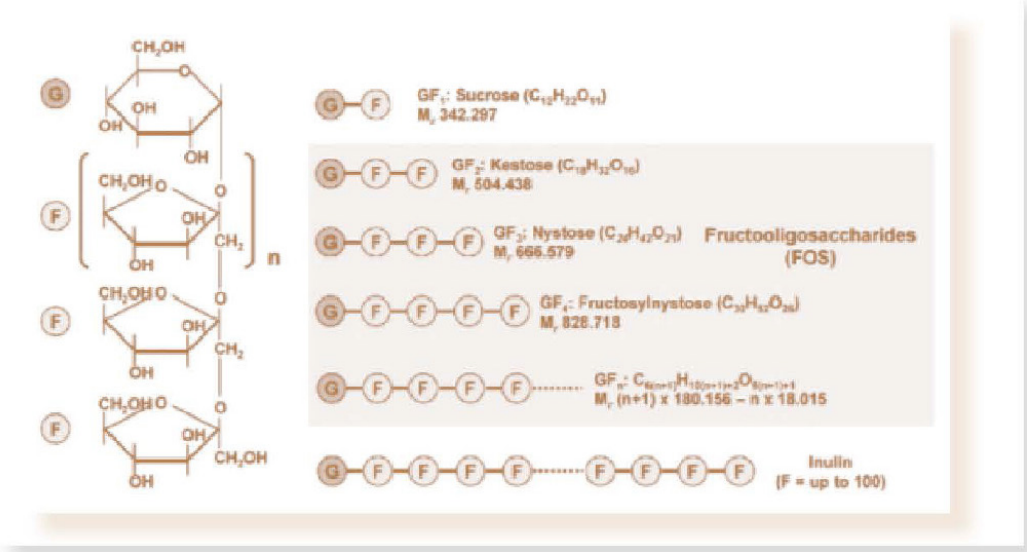
โรงพยาบาลศิริราชมหาปิยะมหาราชการุณย์. (2564). อาหารแบบไหนช่วยคลายเครียด. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2566. https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/food-for-relaxation.

พรีไบโอติก
GOS กับ FOS คืออะไร

อ.ดร.ณชล แร่ทอง
อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

“พรีไบโอติก” (Prebiotic) คือ ส่วนประกอบของอาหารที่ไม่สามารถถูกย่อยโดยเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหารของมนุษย์ และจะถูกส่งผ่านมายังบริเวณลำไส้ใหญ่เพื่อเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งถูกเรียกว่า “โพรไบโอติก” (Probiotic) พรีไบโอติกส่วนใหญ่เป็นใยอาหารกลุ่มโอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งเป็นสารประกอบคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสายสั้นๆ ที่เกิดจากการเชื่อมต่อกันของน้ำตาลในน้ำนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หลายชนิดที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของโพรไบโอติกในลำไส้เด็กทารก แต่ทว่าโพรไบโอติกเหล่านี้จะเริ่มลดลง เมื่อเด็กเริ่มกินอาหารเหลวได้แล้ว การเสริมพรีไบโอติกในอาหาร เช่น กาแลคโตโอลิโกแซคคาไรด์ (galactooligosaccharide; GOS) และ ฟรุกโตโอลิโกแซคคาไรด์ (fructooligosaccharide; FOS) จะช่วยกระตุ้นและเพิ่มปริมาณโพรไบโอติกในระบบทางเดินอาหารและยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายในเด็กแรกเกิดได้

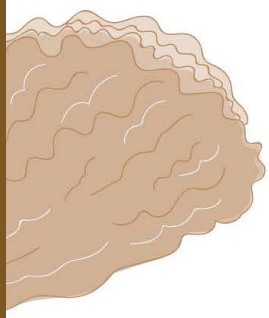
GOS เป็นโอลิโกแซคคาไรด์ที่มีน้ำตาลกาแลคโตสเป็นองค์ประกอบ พบได้ในน้ำนม โยเกิร์ต และสังเคราะห์ได้จากน้ำตาลแลคโตสด้วยเอนไซม์กาแลคโตซิเดส GOS เหมาะที่จะนำไปใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม เนื่องจากละลายน้ำได้ดี เมื่อละลายน้ำแล้วมีความใส คงทนต่ออุณหภูมิสูง สามารถลดจุดเยือกแข็งของอาหาร และมีคุณสมบัติการคงความชื้นสูง นอกจากนี้สามารถใช้เสริมกลิ่นรสนมให้กับผลิตภัณฑ์อาหารช่วยให้น่ารับประทานมากขึ้น ส่วน FOS เป็นโอลิโกแซคคาไรด์ที่มีน้ำตาลฟลุคโตสเป็นองค์ประกอบ ละลายน้ำได้ง่าย พบได้ในผักผลไม้ เช่น กล้วยสุก แอปเปิล หอมหัวใหญ่ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต และเมล็ดธัญพืชบางชนิด FOS มีรสชาติเหมือนกับน้ำตาล แต่ให้พลังงานต่ำกว่า จึงนิยมนำมาใช้เป็นสารให้ความหวาน หรือทำเป็นน้ำเชื่อมพรีไบโอติก ทดแทนการใช้น้ำตาลหรือสารให้ความหวานประเภทอื่น ๆ แต่เนื่องจาก FOS มีขนาดโมเลกุลเล็กไม่ทนต่อความร้อน บางครั้งจึงนิยมใช้อินนูลิน (Inulin) ซึ่งมีโครงสร้างคล้าย FOS แต่มีขนาดโมเลกุลใหญ่กว่า (รูปภาพที่ 1) มาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะมีความคงตัวที่อุณหภูมิสูง ทนต่อกรด การแช่เยือกแข็ง และการทำละลาย จึงสามารถนำไปผ่านกระบวนการนึ่ง ต้ม ปิ้ง อบ ย่าง หรือทอดได้



รูปภาพที่ 1 โครงสร้างของ FOS และอินนูลิน

GOS และ FOS มีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดี ช่วยเพิ่มปริมาตรของกากอาหารในลำไส้ จึงกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และโรคหัวใจในผู้ใหญ่ได้อีกด้วย ปัจจุบัน พรีไบโอติก ไม่ว่าจะเป็น GOS หรือ FOS ถูกนำมาใช้ในเชิงพาณิชย์มากขึ้น เช่น เป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์นมผง นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ซอสปรุงรส น้ำสลัด ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ขนมปัง เค้ก น้ำผลไม้ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลากหลายชนิด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากพรีไบโอติกทนต่อการย่อยในทางเดินอาหาร การกินพรีโอติกในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้มีอาการท้องอืด ผายลมบ่อย และปวดท้องได้เช่นกัน

การทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และพักผ่อนให้เพียงพอ ร่วมกับการทานพรีไบโอติก
ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการทำงาน
ของจุลินทรีย์โพรไบโอติกได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



มหาวิทยาลัยมหิดล
มหิดลานุสรณ์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

โครงการเสวนาวิชาการ เรื่อง

“ทิศทางการขับเคลื่อน ด้านการศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาสและความยั่งยืน” EP.2

การดำเนินการของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (อว.) เรื่อง เดินหน้าสู่มหาวิทยาลัยระดับโลก ด้วย Higher Education Sandbox และ Reinventing University

โดย คุณพันธุ์เพิ่มศักดิ์ อารุณี
ผู้อำนวยการกองขับเคลื่อนและพัฒนาการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม สำนักงานปลัดกระทรวง อว.

ทิศทางนโยบายของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

โดย ศ.ดร.ฉัตรเฉลิม อิศรางกูร ณ อยุธยา
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันอังคารที่ 27 มิถุนายน 2566
เวลา 13.30–16.00 น.

ดำเนินการเสวนาโดย ศ.ดร.นริศรา จันทราทิตย์ และ รศ.ดร.พรรณชฎา ศิริวรรณบุศย์

รูปแบบ ออนไลน์ ซีรีย์ ผ่าน Webex Webinars และ FB FanPage : MU Faculty Senate

ฝากคำถาม Q&A

ช่องทางการรับชม

Webex Webinars
Webinars number: 2644 969 0579
Webinars password: 270666

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2849-6351-2

บรรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ขอนำเสนอภาพการเสวนาวิชาการ ในรูปแบบออนไลน์ซีรีย์ เรื่อง “ทิศทางการขับเคลื่อนด้านการศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาสและความยั่งยืน” ใน Ep.1 หัวข้อ “AI/Robot/Automation อยู่ตรงไหน ใน Education 4.0” เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ที่ผ่านมา โดยมี อ.ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ กล่าวเปิดการเสวนาฯ การเสวนาครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก อ.ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล ประธานสภาคณาจารย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และ ผศ.ดร.นริศ หนูหอม หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นวิทยากร

ส่วนการเสวนาฯ ใน Ep.2 หัวข้อ “เดินหน้าสู่มหาวิทยาลัยระดับโลกด้วย Higher Education Sandbox และ Reinventing University” โดย คุณพันธุ์เพิ่มศักดิ์ อารุณี ผู้อำนวยการกองการขับเคลื่อนและพัฒนาการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตนกรรม สำนักงานปลัดกระทรวง อว. และหัวข้อ “ทิศทางนโยบายของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล” โดย ศ.ดร.ฉัตรเฉลิม อิศรางกูร ณ อยุธยา คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย จัดขึ้นในวันที่ 27 มิถุนายน 2566 เวลา 13:30-16.00 น. ขอเชิญผู้สนใจทุกท่านเข้ารับฟังการเสวนาออนไลน์ดังกล่าวผ่าน Webex Webinars และ FB Fanpage : MU Faculty Senate

และยังมีบทความในเรื่อง “สวัสดิการค่ารักษาพยาบาลที่ตอบโจทย์บุคลากรทุกวัย ฝันให้ไกล...แล้วไปให้ถึง” โดย อ.ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ บทความนี้นำเสนอโมเดลค่ารักษาพยาบาลสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย (พม.) และ พนักงานมหาวิทยาลัยชื่อส่วนงาน (พส.) ของมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นบทความที่น่าสนใจ เชิญติดตามได้ในเล่มครับ

นอกจากนี้ ขอนำเสนอข้อแนะสำหรับผู้ที่ทำงานในการดูแลและให้ความช่วยเหลือนักศึกษา หรือ บุคลากรทางด้านสุขภาพจิต ในหัวข้อ “8 อาหารใจสำหรับผู้ทำงานให้การดูแลด้านสุขภาพจิต” โดย ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรีสมาชิกสภาคณาจารย์ จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สำหรับ 8 อาหารใจประกอบด้วย ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ การสัมผัส อาหาร ร่างกาย ความสัมพันธ์เชื่อมโยง การเติมอารมณ์เชิงบวก บริบท และการเพิ่มปัญญา โดยการให้อาหารใจจะต้องปฏิบัติอย่างสมดุล เพื่อให้เกิดผลที่น่าพอใจ

ในส่วนของคอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรามีสาระเนื้อหาดี ๆ มาฝากเช่นเคย โดย อ.ดร.ณชล แร่ทอง จากสถาบันโภชนาการ เรื่อง “พรีไบโอติก GOS กับ FOS คืออะไร” ในบทความอธิบายถึงคุณลักษณะของพรีไบโอติกทั้ง 2 ประเภท และประเภทอาหารที่พบ ดังนั้น หากร่างกายได้รับอาหาร และพรีไบโอติกในปริมาณ และสัดส่วนที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการทำงานของจุลินทรีย์อย่างเต็มประสิทธิภาพ และสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการข่าวสภาคณาจารย์ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจ ปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งปวง หากท่านมีบทความที่เป็นประโยชน์ต่อประชาคมชาวมหิดล ท่านสามารถส่งมาได้ที่ senate@mahidol.ac.th เราพร้อมเป็นสื่อกลางในการส่งผ่านข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะของท่านให้กับประชาคมชาวมหิดลต่อไป...ขอบคุณครับ

ข่าวสภาคณาจารย์ เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดจดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

กองบรรณาธิการ รศ.นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ ผศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช ผศ.ดร.จรรยา ธัญญาดี อ.ดร.ฐิตารีย์ บุญตันตราภิวัฒน์ อ.ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล ศ.ดร.นริศรา จันทราทิตย์ อ.ทพญ.ปนิดา ภาวิไล อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์ ผศ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย ผศ.ดร.สันติ มณีวัชระรังษี

ประสานงานกลาง พัชญา วงษ์วันทนีย์ ดาริน พรหมศิลป์ **ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** พรศิริ บุญมาวงค์

เจ้าของ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350