



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

96 หมู่ 3 ถ.พุทธมณฑลสาย 5 ต.ศาลายา อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

วางแผนชีวิต (แบบง่าย ๆ) หลังน้ำท่วม



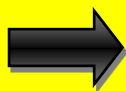
น้ำก็พัดผ่านไปแล้ว ทั้งจากความเสียหายไว้มากมาย แล้วเราจะเริ่มลงมือทำอะไรต่อไปก่อนดีละ?

- **ขั้นแรก** ต้องทำจิตใจให้สงบเสียก่อนคะ และพยายามคิดว่าของที่เสียไปแล้วเราสามารถสร้างมันกลับขึ้นมาใหม่ได้ เพราะเรายังโชคดีที่มีชีวิตอยู่ และมีความสามารถที่จะนำสิ่งต่าง ๆ กลับมาใหม่ ที่สำคัญคืออย่าพรั่นใจตัวเองเด็ดขาด เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นภัยธรรมชาติที่ไม่มีใครควบคุมได้

- **ขั้นที่สอง** นั่งจับเข่าคุยกับครอบครัวดูว่าจะทำอะไรกันบ้าง คุยกันแล้วก็จัดบันทึกลงในกระดาษ แล้วจัดกลุ่มรายการที่ต้องทำให้เป็นหมวดหมู่ตามลำดับความเร่งด่วนของสิ่งที่ต้องทำ เช่น กินอยู่อย่างไร สุขภาพของคนในครอบครัว บ้านเรือนต้องซ่อมแซมอะไรบ้าง หนี้สินล่ะ

- **ขั้นที่สาม** เมื่อบันทึกทุกอย่างครบแล้ว ให้เลือกทำในสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย และสามารถจัดการด้วยแรงของคนในครอบครัวก่อน เช่น ซ่อมแซมที่พักอาศัย ทำความสะอาดบ้าน จัดเก็บทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ยังพอใช้ได้ แล้วแสวงหาความช่วยเหลือจากคนอื่น หรือหน่วยงานอื่น

เมื่อวางแผนเรียบร้อยแล้ว หลายคนอาจจะอยากลุกขึ้นมาซ่อมแซมบ้าน หรือเรียกสวนไร่นาที่เสียหาย หรือออกไปทำงานหาเงินเข้าบ้าน ฯลฯ แต่เราอยากให้คุณฟื้นฟูสภาพจิตใจของตัวเอง และคนในครอบครัวก่อนเป็นลำดับแรกคะ เพราะเชื่อว่าหลังเหตุการณ์น้ำท่วมหลายคนอาจมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ เครียดจัด



บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ... เดือนนี้เป็นเดือนมกราคม พ.ศ. 2555 ผมขอกล่าวสวัสดีปีใหม่กับทุกท่าน และก็ถือโอกาสขออวยพร “จีนเจียอยู่อี๋ ชินนี้ฮวกไช้” ในเทศกาลตรุษจีนไปด้วยเลยนะครับ สำหรับเดือนนี้ก็มีข่าวสารมาอัพเดทกันมากมาย หลังจากที่เราได้หายไปหลายเดือน เนื่องจากมีเหตุการณ์น้ำท่วมขึ้น ว่าแล้วเรามาดูวิธีการวางแผนชีวิตแบบง่ายๆหลังน้ำท่วม กันครับ

ดังนั้น เราต้องดูแล "จิตใจ" ของคนเสียก่อน เพื่อจะได้มีกำลังใจลุกขึ้นมาต่อสู้ไปพร้อม ๆ กันอีกครั้ง ซึ่งวิธีปฏิบัติก็คือ

-  1. ให้เวลากับครอบครัว เพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
-  2. พุดคุยปัญหา กับเพื่อนและครอบครัว การได้พูดได้ระบายจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด
-  3. พักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันทางร่างกายลดลง และอาจเกิดโรคทางกายขึ้นได้
-  4. เอาใจใส่ และเข้าใจเด็กที่มีความตื่นกลัวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น ฉีртที่นอน ดูนิ้วโป้งหรือเกาะผู้ใหญ่อยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กเพิ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิตมา
-  5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนไม่สามารถที่จะรับมือได้

ที่มา : <http://health.kapook.com/view32992.html>



หมวดกิจกรรมต่างๆ

28 ธันวาคม 2554

สถานการณ์น้ำท่วมในหลายพื้นที่ ส่งผลทำให้อาคาร และสถานที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีร่องรอยความเสียหายที่เกิดขึ้น แต่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ยังคงอยู่คือ พลังน้ำใจที่ยิ่งใหญ่ของผู้บริหาร ครูอาจารย์ ตำรวจ ทหาร พนักงาน และนักศึกษา ก็ยังให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ด้วยการรวมพลังกัน “Big Cleaning Day” พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งทุกท่านต่างช่วยกันคว้าเครื่องมือ อุปกรณ์ทำความสะอาด ออกมาปัดกวาด เช็ดถู ทำความสะอาดกันด้วยพลังสามัคคี



หมวดกิจกรรมต่างๆ

29 ธันวาคม 2555

หลังจากที่เจ้าหน้าที่ พนักงานสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้ร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน“Big Cleaning Day” ไปเป็นที่เรียบร้อย ทางสำนักวิทยบริการฯ ได้มีการจัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ให้กับบุคลากรภายในสำนัก



หมวดกิจกรรมต่างๆ

วันที่ 19 มกราคม 2554 ผอ.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัยและพนักงานฝ่ายวิทยบริการ ของสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้ไปชมนิทรรศการ BOI Fair 2012 ณ เมืองทองธานี เพื่อนำความรู้ทางด้านเทคโนโลยีในการเสนองานในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการจัดซื้อและการจัดจำหน่ายนิทรรศการ เพื่อนำมาปรับใช้กับงานที่เกี่ยวข้องกับสำนักวิทยบริการฯ



หมวดกิจกรรมต่างๆ

วันที่ 27 มกราคม 2555 นางสาวพจนา หอมหวล และนางสาวอรพิม จันทร์เกษม ได้เข้าร่วมสัมมนาปฏิบัติการพัฒนาเครือข่ายห้องสมุด Human Library ณ ห้องประชุมมรกตอีสาน ชั้น 5 อาคาร 12 C



ขอแนะนำบริการใหม่ (ห้องเรียนภาษาอังกฤษ)

บริการ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
เปิดให้บริการ **ห้องเรียนรู้ภาษาอังกฤษ**
ขั้นตอนการติดต่อ

- * ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อขอใช้ห้อง
- * นำบัตรนักศึกษาวางไว้ในช่องเสียบบัตรที่กำหนดให้พร้อมทั้งลงชื่อและเวลาที่เข้าใช้ห้อง
- * ทำการยืม CD หรือ DVD เพื่อนำไปเปิดเรียนรู้จากเคาน์เตอร์ยืม-คืน

สอบถามเพิ่มเติมที่เคาน์เตอร์ยืม - คืน คะ

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
ที่ปรึกษา : รศ.ดร.อิสสรีย์ หรรษาจรูญโรจน์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ , ผศ.ดร. ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย
นายวัชรินทร์ วรินทักษะ, นายกิตติพงษ์ พุ่มโภชนา และนางสาวนลินี แสงอรัญ
บทบรรณาธิการ : ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย chaiwatt.jarmutr.ac.th
กองบรรณาธิการ : นางสาวชุติมา บุญเหลือ
ออกแบบ : นายจิระศักดิ์ เรืองรังษี
พิสูจน์อักษร : นางสาวสุรางค์รัตน์ ประทุมเมศร์