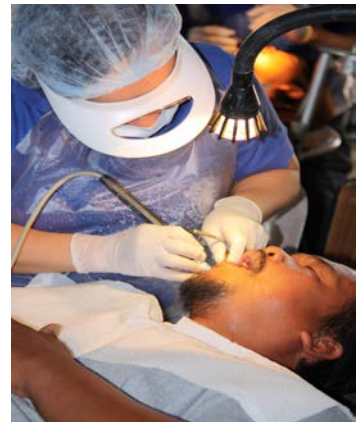




มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

ปีที่ 26 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มิถุนายน 2013



ข่าวสารงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พื้นที่จังหวัดชัยภูมิ / พิษณุโลก / นนทบุรี
และข่าวสารงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

A MIINISTRY TO THE BODY OF CHRIST AND THE WORLD



ข้อคิดสะกิดใจ

โดย ศจ.ดร.วีรชัย โกแวร์

“มองให้ไกล”

ดวงตามีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นกายภาพ หรือที่เรียกว่ารูปธรรม ถ้าเรามองในรัศมีใกล้ ๆ เราจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ น้อยกว่าการมองไกล มนุษย์เราไม่เพียงแต่มีตาฝ่ายเนื้อหนังที่มองเห็นสิ่งที่ เป็นกายภาพ แต่มนุษย์ยังมีดวงตาแห่งความนึกคิดด้วย ซึ่งเป็นดวงตาที่มนุษย์สามารถมองได้ไกลอย่างไม่จำกัดขอบเขต มองทะลุมิติของกายภาพไปสู่โลกของนามธรรม

แท้จริงแล้ว ความสำเร็จ ความก้าวหน้า การพัฒนาต่าง ๆ ที่เรามองเห็นด้วยตาวันนี้ล้วนเป็นผลจากการมองด้วยดวงตาแห่งความนึกคิดของมนุษย์ทั้งสิ้น ทั้งตาฝ่ายเนื้อหนังและตาความคิดนึกต่างอยู่ภายใต้กฎเดียวกันคือ ถ้ามองในระยะใกล้ ๆ จะเห็นได้เพียงวงแคบ แต่ถ้ามองไกลออกไปจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่า

ปัญหาของสังคมมนุษย์ทุกวันนี้ มีผู้คนจำนวนมากมายที่มองในระยะใกล้ ทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในมุมจำกัด เขามองดูชีวิตและสรุปความต้องการของเขาเพียงแค่นี้ที่มีที่อยู่อาศัย มีอาหาร มีเครื่องนุ่งห่ม มีงานทำ มีเงินใช้ มีสุขภาพที่ดี ก็เพียงพอแล้ว เขามองดูชีวิตในมุมแคบ มองแค่ระยะให้ชีวิตของตนอยู่อย่างปลอดภัยเป็นพอ

เราพบคนมากมายที่ปล่อยชีวิตอย่างไร้จุดหมายและขาดวินัย ชอบใช้ชีวิตแบบสบาย ๆ ได้เงินมาเท่าไรก็ใช้หมด บางคนใช้จ่ายเงินมากกว่ารายรับด้วยการกู้หนี้ยืมสิน เมื่อมีคนเตือนให้คิดถึงอนาคต เขาจะตอบว่าอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมองไม่เห็น ขอใช้ชีวิตในวันนี้ให้สนุกสนานเต็มที่ เกรงว่าถ้าพรุ่งนี้ตายเขาจะขาดทุน

เราเห็นเด็กวัยรุ่นหลายคนไม่ตั้งใจเรียน หนีเรียน หนีปัญหาอุปสรรค ชอบลองสิ่งๆ ว่าเป็นอันตรายต่อตนเองทั้งในขณะนั้นและอนาคตข้างหน้า เราเห็นเด็กแว่นที่ขี่มอเตอร์ไซด์เสี่ยงตาย เสี่ยงกับความพิการตลอดชีวิต เด็กวัยรุ่นพวกนี้ไม่ได้ใช้ตาแห่งความคิดอย่างสร้างสรรค์เขาคิดเพียงวันนี้ขอให้ได้เป็นอย่างที่ใจอยากเป็น วันนี้ขอให้ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ วันนี้ขอให้ได้ทุกอย่างสมใจนึก โดย “พรุ่งนี้” ไม่มีในความคิด ส่วนบางคนก็คิดเฉพาะชีวิตด้านกายภาพเพียงด้านเดียว ไม่คิดนึกถึงชีวิตอนาคตและชีวิตหลังความตาย เขามองชีวิตเหมือนเป็นเพียงสสาร ที่เมื่อตายแล้วก็สลายกลายเป็นธาตุต่างๆ ไม่ต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรม ไม่มีสวรรค์ ไม่มีนรก ตายแล้วก็จบทุกอย่าง คนจำพวกนี้จึงเป็นกลุ่มคนที่ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่กลัวบาปบุญคุณโทษ

ข้อคิดเตือนสติของผมวันนี้ มาถึง

- (1) ลูกหลานวัยรุ่นทั้งหลายอย่าปล่อยตัวปล่อยใจไปตามความอยาก จงรู้จักยับยั้งชั่งใจ เพราะการซิงสุกก่อนห้าม การใช้ชีวิตอย่างไม่มีความวินัยจะส่งผลร้ายทั้งต่อตนเอง และต่อพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ที่อาจจะต้องร่วมรับผลกรรมที่ลูกหลานก่อขึ้นด้วย
- (2) ผมขอเตือนสติผู้ที่กำลังสนุกอยู่กับความเจริญ ความมั่งคั่ง โดยไม่คิดถึงคุณธรรม ศีลธรรมและจริยธรรม ถ้าคุณได้ของทั้งโลกแต่ต้องเสียชีวิตจะได้ประโยชน์อันใด ผมขอเตือนผู้ที่ไม่รู้จักเก็บออมเพื่อสำรองใช้ในยามจำเป็น ถ้าหากมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันเกิดขึ้น คุณจะแก้ไข หรือทำอย่างไร?
- (3) ที่สำคัญเราแต่ละคนได้สะสมอะไรไว้ในวันที่จะต้องไปพบกับองค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดจำไว้เสมอว่าอะไรที่ทำวันนี้จะส่งผลในวันข้างหน้า อะไรที่ทำไว้ในชีวิตนี้จะต้องเผชิญกับผลในยุคนั้น“คนฉลาดย่อมเลือกที่จะมองชีวิตไกล”



ผู้สนับสนุนงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ เดือนมกราคม - มิถุนายน 2013

- ** ห้างหุ้นส่วนจำกัดพาต้าแลบ สนับสนุนยารักษาโรคทั่วไป 25 รายการ
- ** ทันตแพทย์วีรัชย์-คุณศิริพร ศานติชัยเวศิน สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- ** คุณสมยศ-อาจารย์ยุพิน รัตน์เถลิงศักดิ์ สนับสนุนยาฆ่าเชื้อโรคในงานแผนกทันตกรรม
- ** ทันตแพทย์สมภาพ-คุณพวงกนก จิระไกรศิริ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- ** ทันตแพทย์จรินทร์-ทันตแพทย์หญิงไฉไล บุษกรเรื่องรัตน์ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- ** อาจารย์พายัพ เรื่องแก้ว (ห้างหุ้นส่วนจำกัด รัตนพันธ์อุตสาหกรรม) สนับสนุนเครื่องมือทันตกรรม
- ** คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท สนับสนุนยานพาหนะออกพื้นที่หน่วยแพทย์, ค่าน้ำมันรถและค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดตาผู้ป่วย
- ** สำนักงานอำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ สนับสนุนสถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ฯ
- ** คุณสุทธิ เกรียงชัยพฤกษ์และเพื่อน สนับสนุนอาหารและที่พักณอาฮีลล์รีสอร์ท จังหวัดชัยภูมิ
- ** ทีมงานแพทย์ พยาบาล โรงพยาบาลชัยใหญ่ ร่วมปฏิบัติงานให้บริการตรวจ-รักษาประชาชน
- ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชัยใหญ่ ร่วมปฏิบัติงานให้บริการตรวจ-รักษาประชาชน
- ** คริสตจักรพระกิตติคุณสมบุญชัยภูมิ ร่วมปฏิบัติงานบริการทั่วไปในการปฏิบัติงานหน่วยแพทย์
- ** คริสตจักรพระกิตติคุณสมบุญธำมาไท๋เชียงใหม่ สนับสนุนสถานที่ปฏิบัติงานตำบลนาบัว อำเภอนครไทย
- ** โรงเรียนจันทราพระกิตติคุณและพักพิงใจรีสอร์ท สนับสนุนอาหารและสถานที่พัก ในพื้นที่นครไทย
- ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางบัว ร่วมปฏิบัติงานให้บริการตรวจ-รักษาประชาชน
- ** คริสตจักรบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี สนับสนุนอาหารและสถานที่ปฏิบัติงานพื้นที่บางบัวทอง
- ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบางบัวทองร่วม ปฏิบัติงานให้บริการตรวจ-รักษาประชาชน
- ** ทพ.ชาญณรงค์ ชาวเมืองบนและครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 5,000.-บาท
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม(เดือนมกราคม) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 5,000.-บาท
- ** คุณชุติมาพร ตันมณี สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 1,500.-บาท
- ** พนักงานโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน สนับสนุนเงินออกพื้นที่ (มค.-มิย.) 16,000.-บาท
- ** คุณจินดา คิมหะจันทร์ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 500.-บาท
- ** คุณทวี คุณจรียา อักษรชูปถัมภ์และครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 3,000.-บาท
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม(เดือนกุมภาพันธ์ 3 ท่าน) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 18,600.-บาท

- ** คุณหมอมอไชยวัฒน์ –คุณหมอมศิริพร เพ็ญสุขใจ
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เดือนมีนาคม)
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เดือนพฤษภาคม)
- ** คริสตจักรบางบัวทอง นนทบุรี
- ** คุณหมอคุณภัทร คุณหมอมสิริมา พิศาลสาธุกิจ
- ** สมาชิกคริสตจักรร่มเย็น พัฒนาการ
- ** คุณรสนิน โกแวร์และครอบครัว
- ** คุณพรชัย สิริภัทรวงศ์ และครอบครัว

- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 8,560.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 3,600.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 1,000.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 3,000.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2,000.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 28,700.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 21,000.-บาท
- สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 20,000.-บาท

เก็บสิ่งดีดี...มาฝาก

“ รักษาสมดุล..ระหว่าง งานกับชีวิตส่วนตัว ”

อย่าลืมถามตัวเองว่าในทุกวันนี้ คุณกำลังทุ่มเทให้งานเพียงอย่างเดียวจนไม่คิดถึงชีวิตส่วนตัวหรือไม่ ซึ่งคุณควรตระหนักถึงการรักษาสมดุลให้ชีวิตระหว่างงานกับเรื่องส่วนตัว ก่อนที่จะสายเกินแก้

จัดการงานกับครอบครัว คุณควรจัดสรรเวลาให้คุณได้อยู่กับครอบครัวบ้าง อย่าลืมว่าคนที่คุณรักนั้นต้องการให้คุณดูแลเอาใจใส่ และคอยรับฟังเมื่อเขามีปัญหา รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน อย่ามีวุ่นแต่กับหน้าที่มาทำงานจนลืมเวลากลับบ้านละ

วางแผนและรู้จักยืดหยุ่น เป็นเรื่องดีที่คุณจะวางแผนการทำงานในแต่ละวัน รวมถึงสิ่งอื่น ๆ ที่คุณตั้งใจจะทำ แต่หากมีเหตุจำเป็นให้คุณต้องปรับเปลี่ยนแผนการที่วางไว้ เพื่อทำธุระให้ที่บ้านหรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ คุณก็ควรที่จะยอมรับว่าแผนการทุกอย่างย่อมมีเปลี่ยนแปลงได้ และทำในสิ่งที่คุณจำเป็นต้องจัดการให้เรียบร้อยก่อน

พักผ่อนซะบ้าง อาจเริ่มจากการออกจากที่ทำงานเร็ว ๆ ตามเวลาเลิกงานสักหนึ่งวันต่อสัปดาห์ จากที่อยู่ยาวหลังเลิกงานแทบทุกวัน และเพื่อไม่ให้เคร่งเครียดกับการทำงานมากเกินไป ควรหาเวลาออกกำลังกายบ้าง

อย่าปล่อยให้งานเข้ามาครอบครองเนื้อที่ในชีวิตคุณกว่า 80% เลย เพราะมันอาจจะทำให้ชีวิตส่วนตัวคุณสั่นคลอนได้

ขอขอบคุณ ที่มา : www.doctorskinhouse.com

รายนามผู้ร่วมปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ฯเดือนมกราคม--มิถุนายน 2013

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ** นายแพทย์วีรพันธ์ ธานีประชุม | คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท |
| ** นายแพทย์กัจจา เรื่องไทย | บริษัท SCG Thailand |
| ** นายแพทย์อลงกรณ์ วงศ์สวัสดิ์ | โรงพยาบาลคามิลเลียน กรุงเทพฯ |
| ** นายแพทย์นฤมิตร สายะบรร | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นายแพทย์ณัฐวุฒิ แหวนหล่อ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นายแพทย์ศุภฤกษ์ สีรุ่งเรือง | โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดเชียงใหม่ |
| ** นายแพทย์ทศพร เอกปรีชากุล | โรงพยาบาลลาดพร้าว กรุงเทพฯ |
| ** นายแพทย์วัสน์ อภิบาลพูนผล | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** แพทย์หญิงนิลรัตน์ วรรณศิลป์ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** แพทย์หญิงชุตติมา คุณาชีวะ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** แพทย์หญิงกัญชลิษา เสถียรวิจิตร | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์กฤษฏา พงศกรกุลชาติ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์อารีรัตน์ อุดมสุขุทยานนท์ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์वासนา เฟือกศิริบุญชัย | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์ภัทรพล วิทย์ศักดิ์พันธ์ุ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์สิริมา ภูวนกุลชัย | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์เพชรรัตน์ ชาญอุทัยรัมย์ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์อานันท์ จันท์จารุณี | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์จณนา ประวิงสุข | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** นักศึกษาแพทย์ณิษานันท์ วิทย์อุดม | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ |
| ** พยาบาลชุตติมาพร ตันมณี | ศูนย์สาธารณสุขสุลลุมพินี กรุงเทพฯ |
| ** พยาบาลศิริพรรณ แจ่มมีชัย | โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ |
| ** พยาบาลปิยะนาถ ทิพย์มงคลชัย | โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ |
| ** ผู้ช่วยพยาบาลอัญชวีรัตน์ อรรถพันธ์ | คลีนิกคริสเตียนมโนรมย์ ชัยนาท |
| ** เกสัชกรกฤษฏา บุญทศ | โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ |
| ** เกสัชกรหญิงภัทราวดี จิระอนันต์กุล | โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ |

- ** ทันตแพทย์พิศิษฐ์ สุขุมพันธนาสาร คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลไชยวัฒน์ เพ็ญสุขใจ คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลศิริพร เพ็ญสุขใจ คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลคุณภักดิ์ พิศาลสาธุกิจ คลินิกวุฒากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลสิริมา สัตยพานิชกุล คลินิกวุฒากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลอนันต์ สุนทราราทิพัฒน์ คลินิกอนันต์ทันตแพทย์ นครราชสีมา
- ** ทันตภิบาลศิริชัย พูลสุข โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพฯ
- ** ทันตภิบาลหนึ่งฤทัย ศรีแก่นนา สถาบันทันตกรรม กรุงเทพฯ
- ** ผู้ช่วยทันตแพทย์เนาวรัตน์ วัชรกิตติ ศูนย์สาธารณสุขลุมพินี กรุงเทพฯ
- ** คุณสุดา กระสิษฐ์ โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
- ** คุณธนพร ดาวทอง โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
- ** คุณพุทธา ศรีมาตร คลินิกคริสเตียนมนโรรมย์ ชัยนาท
- ** คุณมนสิณีย์ สุขุมพันธนาสาร คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** คุณนพพล ยุคเกษมวงศ์ คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
- ** คุณสังเวียง มีทาสา บริษัทสหกรณ์แท็กซี่กรุงเทพ จำกัด
- ** คุณนวลจิรา ส่องโลก บริษัทเลิศวิสัย แอนท์ ชันส์ จำกัด
- ** คุณอรลักษ์ณ์ สุรนาวรัตน์ คริสตจักรร่วมเย็นพัฒนาการ กรุงเทพฯ
- ** คุณชูเกียรติ วิชัย ศูนย์หนังสือเรเดียนท์ กรุงเทพฯ
- ** คุณดวงใจ ตระการไพโรจน์ บริษัท เอ.ไอ.เอ. ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
- ** คุณธนกร ปัญจ์พสภพ บริษัท เอ.ไอ.เอ. ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
- ** คุณอุทัยวรรณ วัชรโรสิทธิ์ สถาบัน สวทช. กรุงเทพฯ
- ** คุณนันทินภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา กรุงเทพฯ
- ** คุณสุทธิ เกรียงชัยพฤกษ์ และเพื่อน ๆ บริษัททำอากาศยานไทย จำกัด และหน่วยงานอื่น ๆ
- ** คุณโชติพัฒน์ สิขมรังษี นายอำเภอ ปลัดอำเภอและทีมงานสำนักงานอำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ
- ** ทีมงานโรงพยาบาลชัยใหญ่ อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ
- ** ทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชัยใหญ่ อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ
- ** ศจ.ทวีทรัพย์ บุญพงษ์ และทีมงานฯ คริสตจักรพระกิตติคุณสมบูรณชัยภูมิ
- ** กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่ ในตำบลชัยใหญ่ อำเภอชัยใหญ่ ชัยภูมิ

- ** อาจารย์วชิช อ่อนอ้าย กรรมการ และทีมงาน กลุ่มคริสเตียนนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
- ** เจ้าหน้าที่และทีมงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
- ** คศ.ทรงเกียรติ อจ.วิรัช ธนามี และเจ้าหน้าที่ ทีมงาน คริสตจักรบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
- ** ทีมงานกลุ่มสตรีจากคริสตจักรร่มเย็น พัฒนาการ กรุงเทพฯ



บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ

&& วัน เดือน ปี วันที่ 25-27 มกราคม 2013

&& พื้นที่ ตำบลชัยใหญ่ อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ

&& องค์กรเชิญชวน สำนักงานอำเภอชัยใหญ่

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ อาคารหอประชุมอำเภอชัยใหญ่

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ สำนักงานอำเภอชัยใหญ่ และมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& เป้าหมายโครงการ เพื่อพบปะเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ พร้อมการตรวจรักษาสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ชัยใหญ่และพื้นที่ใกล้เคียง

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ 26 คน

&& จำนวนประชาชนผู้เจ็บป่วยที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ รวม 285 คน

** คนไข้โรคทั่วไปทางด้านอายุรกรรม 141 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟันและถอนฟัน 84 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 60 คน

** (รับแว่นตาสำเร็จรูป สำหรับผู้มีสายตายาว จำนวน 49 คน)

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่ชัยภูมิ รวม =32,880--- บาท

* ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 9,692.00 บาท
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

* ค่าน้ำมันรถบัสออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 9,920.00 บาท

* ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / ฯลฯ 4,880.00 บาท

* ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / เอกสาร / จุลสาร / สถานที่พัก / ประสานงาน) 8,388.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดชัยภูมิครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาหรือค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

&& ผู้บันทึก คุณนันทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

&& วัน เดือน ปี วันที่ 23-25 มีนาคม 2013

&& พื้นที่ ตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

&& องค์กรเชิญชวน กลุ่มคริสเตียนนครไทย

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ อาคารคริสตจักรพระกิตติคุณนาไ้เขย ตำบลนาบัว

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มคริสเตียนนครไทย และ มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& เป้าหมายโครงการ เพื่อพบปะเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ พร้อมการตรวจรักษาสุขภาพให้กับประชาชน
ในพื้นที่ตำบลนาบัวและพื้นที่ใกล้เคียง

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ รวม 26 คน

&& จำนวนประชาชนผู้เจ็บป่วยที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ รวม 244 คน

** ตรวจรักษาโรคทั่วไปทางด้านอายุรกรรม 181 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟันและถอนฟัน 27 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 36 คน

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก รวม=28,089-- บาท

* ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 7,429.00 บาท
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

* ค่าน้ำมันรถบัสออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2 คัน 8,980.00 บาท

* ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / ฯลฯ 5,460.00 บาท

* ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / เอกสาร / จุลสาร / สถานที่พัก / ประสานงาน) 6,220.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดพิษณุโลกครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

&& ผู้บันทึก คุณนันทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่ชุมชนสวนผัก บางบัวทอง นนทบุรี

&& วัน เดือน ปี วันที่ 18 พฤษภาคม 2013

&& พื้นที่ ชุมชนสวนผัก ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

&& องค์กรเชิญชวน คริสตจักรบางบัวทอง

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ คริสตจักรบางบัวทอง

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ คริสตจักรบางบัวทอง และ มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ รวม 33 คน

&& จำนวนประชาชนผู้เจ็บป่วยที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ รวม 98 คน

** คนไข้อายุรกรรม ตรวจรักษาโรคทั่วไป 45 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการตรวจฟัน และถอนฟัน 17 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับบริการขูดหินปูน 36 คน

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนพื้นที่บางบัวทอง นนทบุรี รวม =9,977--- บาท

** ยารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ทางการแพทย์ 5,287.00 บาท
(ไม่รวมที่ได้รับการสนับสนุนและที่มีอยู่เดิมในสต็อก)

** ค่าน้ำมันรถออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 0.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะ / การเดินทาง / ผ่านทาง / ประกัน / ฯลฯ 2,690.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด(อาหาร/เอกสาร/จุลสาร/ที่พัก/ประสานงานในพื้นที่ / ฯลฯ) 2,000.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการประชาชนพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่ได้รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถกับสทหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ และไม่รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก

&& ผู้บันทึก คุณนันทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา



8 วิธีคลายเครียด ทันใจ

อย่าปล่อยให้ชีวิตต้องจมอยู่กับความเครียดจากการทำงาน อันเร่งรีบและเรื้อรัง ลองใช้วิธีการต่อไปนี้ ที่ได้ชื่อว่าช่วยในการคลายเครียดให้คุณได้อย่างทันใจเสมอ

1 จดบันทึก มีประโยชน์ทั้งการทบทวนตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงการสำรวจถึงทางออกที่เป็นไปได้ต่อปัญหาเหล่านั้น การจดบันทึกช่วยในการผ่อนคลายสบายอารมณ์ ความรู้สึกอันยากลำบากต่าง ๆ และเป็นหนทางในการต่อสู้กับความเครียดในอนาคต

2 การทำสมาธิ มีหลายวิธีในการทำสมาธิ และไม่ว่าวิธีไหนการทำสมาธิก็สามารถลดความเครียดได้อย่างมหาศาล และต่อสู้กับปฏิกิริยาในแง่ลบอันเกิดจากความเครียด และเมื่อผ่อนคลายได้ก็จะพบคำตอบของการแก้ปัญหาที่สร้างความเครียดได้อย่างง่ายดาย

3 พุดกับเพื่อน การพุดสิ่งต่างๆ ออกมาเป็นการระบายอารมณ์และความตึงเครียด ให้ความรู้สึกที่เราไม่ได้อยู่คนเดียวในปัญหานั้นๆ และเพื่อนอาจถามคำถามที่สอดรู้สอดเห็นอย่าง ซึ่งจะทำให้คุณคิดถึงสถานการณ์ของตัวเองในแบบที่แตกต่างออกไป

4 การพุดกับตัวเอง การพุดกับตัวเองในแง่ลบสามารถทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าที่คนส่วนใหญ่จะรู้ตัว เราหมายถึงเสียงเล็ก ๆ ในหัวของเราที่ประเมินสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกหรือลบ และบอกเราเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เราพบอยู่ และเกี่ยวกับตัวเราเอง ลองเปลี่ยนจากการพุดกับตัวเองในแง่ลบ มาเป็นการพุดถึงตัวเองในแง่ดี มันอาจต้องใช้การสำรวจตัวเองเล็กน้อยก่อนจะตัดสินใจเลือกคำพุดที่จะใช้กับตัวเอง ผลที่ได้รับก็คือ ความรู้สึกมั่นใจ และความเครียดที่ผ่อนคลายลง

5 เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ ถ้าคุณรู้สึกว่กำลังทำงานมากเกินไปและเครียดเกินไป มันอาจถึงเวลาที่你会จะเรียนรู้วิธีที่จะบอกปฏิเสธกับผู้คนที่เรียกร้องเอาจากคุณ การปฏิเสธจะทำให้คุณรู้สึกว่ามีอำนาจมากขึ้น และคุณสามารถป้องกันไม่ให้ชีวิตยุ่งเหยิงเกินไป จนวจรความเครียดดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง คุณสามารถมองเข้าไปในตัวเอง เพื่อดูว่าทำไมคุณจึงไม่เคยปฏิเสธใคร และใช้วิธีการใหม่เพื่อที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น

6 ฝึกการหายใจ การหายใจเข้าลึก ๆ เป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ง่ายดาย และมีประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกาย รวมถึงการเติมออกซิเจนในเลือด ที่ช่วยปลุกสมองให้ตื่นตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้จิตใจความคิดสงบ การฝึกหัดสายใจสามารถทำได้ทุกหนทุกแห่ง และได้ผลอย่างรวดเร็วจนคุณสามารถคลายเครียดได้ในพริบตา

7 การฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั้งหลายในร่างกาย คุณสามารถฟ่อนคลายความตึงเครียดและรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้นในเวลาไม่กี่นาที โดยไม่ต้องมีการฝึกฝนหรือเครื่องมือพิเศษใด ๆ เริ่มต้นด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดบนใบหน้าแยกซ้าย ขวา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย 10 วินาที ทำซ้ำกับกล้ามเนื้อคอ ไหล่ และกล้ามเนื้ออื่นๆ ซึ่งคุณสามารถทำแบบนี้ที่ไหนก็ได้ และขณะที่คุณทำ คุณจะพบว่าตัวเองผ่อนคลายได้เร็วและง่ายกว่า

8 การออกกำลังกาย คนจำนวนมากออกกำลังกายเพื่อความควบคุมน้ำหนักและเพื่อสุขภาพที่ดี แต่การออกกำลังกายกับการจัดการกับความเครียดก็มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การออกกำลังกายทำให้เราหันเหความสนใจไปจากสถานการณ์อันตึงเครียด เช่นเดียวกับเป็นทางออกของความหงุดหงิดหรือคับข้องใจ และทำให้คุณชื่นบานด้วยการหลั่งของเอนดอร์ฟินส์

ขอขอบคุณข้อมูล Mthai
วารสาร ป.ก.ส. 12:54



มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

งานพันธกิจสังคมบริการในมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา ประกอบด้วย

♣ ♣ 1.สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า (Project for the Orphans)

“บ้านร่มเย็นเชียงคำ” (House of Grace Chiang Kham) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

“บ้านร่มเย็นวานรนิวาส” (House of Grace Wanon-Niwat) อ.วานรนิวาส จ.สกลนคร

“บ้านร่มเย็นคลองหอยโข่ง” (House of Grace Khlong Hoi Kong) อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

♣ ♣ 2.โครงการเพื่อสุขภาพ (Project for Promotion of Health Care)

“หน่วยแพทย์เคลื่อนที่” (Medical Mobile Clinic)

เพื่อให้การรักษาพยาบาลด้านสุขภาพกับประชาชนที่ยากไร้และด้อยโอกาส ชุมชนแออัด หรือท้องถิ่นที่ห่างไกล ความเจริญในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย จากทีมงานแพทย์แผนปัจจุบัน

“การฝึกอบรมและส่งเสริมสุขภาพแผนไทย” (Training and Promotion of Traditional Thai Health Care)

เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ จากวิถีมัธยมศึกษาแพทย์แผนไทย

♣ ♣ 3.โครงการส่งเสริมการศึกษา (Project for Education)

“โรงเรียนเชียงคำคริสเตียน” (ChiangKham Christian School) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

“ห้องสมุดประชาชนบ้านสบแวน” (Bansobvaen Public Library) อ.เชียงคำ จ.พะเยา

♣ ♣ 4.โครงการเพื่อผู้สูงอายุ (Project for the Aged)

บ้านพักถาวรผู้สูงอายุ กำลังอยู่ในระหว่างการจัดสร้างบ้านพักที่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

♣ ♣ 5.โครงการเพื่อคนพิการ (Project for the Disabled)

เพื่อช่วยเหลือคนพิการทั้งด้านการให้กำลังใจ ให้การศึกษา ช่วยค้นหาศักยภาพและฝึกฝนอาชีพที่เหมาะสม พร้อมการจัดหาที่พักอาศัยตลอดจนปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิต

♣ ♣ 6.โครงการเอเดน (Eden's Project)

ช่วยเหลือเกษตรกรที่ประสบปัญหาด้านปัจจัย อุปกรณ์ ความรู้ หรือทุนเพื่อการประกอบอาชีพ

♣ ♣ 7.โครงการบริการสาธารณประโยชน์ (General Social Welfare Project)

ให้การช่วยเหลือบุคคลหรือครอบครัวในภาวะยากลำบาก ด้านอาชีพ, การศึกษา, ที่อยู่อาศัยหรือปัจจัยสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิต

ร่วมถวายทรัพย์และบริจาคทรัพย์เพื่องานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภค-บริโภค เพื่อนำไปมอบให้กับประชาชนในชนบทในจังหวัดต่าง ๆ ร่วมกับงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ หรือเพื่อมอบให้กับเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์บ้านร่มเย็นเชียงคำ, บ้านร่มเย็นวานรนิวาส หรือเพื่อพันธกิจคนพิการ, งานสงเคราะห์ทั่วไป...ติดต่อได้ที่สำนักงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา เลขที่ 8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง(ชอย60) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-375-1304 โทรสาร 02-735-4270

- ธนาคารดี จำกัด (มหาชน) และส่งจ่ายในนามนางสาวนันท์นิภา ปวีณภัทร ที่ทำการไปรษณีย์คลองจั่น
- เช็ครถธนาคาร / ตั๋วแลกเงินธนาคาร ส่งจ่ายมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือ **Compassion of Christ Mission Foundation**
- หรือโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา” (Compassion of Christ Mission Foundation) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลองตัน ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ **028-2-68572-3**

- ระบุเงินถวาย/ เงินบริจาค หรือสิ่งของเพื่อ.....
- ชื่อ- สกุล ผู้บริจาค.....
- ที่อยู่.....
-
- เงินนำเข้ามาจากทุกท่าน จะได้รับใบเสร็จรับเงินจากมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตาไว้เป็นหลักฐาน
- สิ่งของ/เครื่องอุปโภค-บริโภค จะได้รับใบรับสิ่งของ (Receipt of Commodities)
- กรณีโอนเงินเข้าธนาคาร กรุณาโทรแจ้ง หรือส่งสำเนาใบนำฝากถึงสำนักงานมูลนิธิด้วยนะคะ



***There are no
Failures,
Only people who have
Given up***

คนเราไม่มีใครล้มเหลว มีแต่ล้มเลิกต่างหาก

Anonymous



มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ

กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-3751304 โทรสาร 02-7354270

PRINTED MATTER

สิ่งตีพิมพ์

ย้ายหรือเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้งให้ทราบด้วย