



มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2012



งานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ / พิษณุโลก / ราชบุรี
และข่าวสารงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

A MIINISTRY TO THE BODY OF CHRIST AND THE WORLD



ข้อคิดสะกิดใจ

โดย ศจ.ดร.วีรชัย โกแวร์

'' สร้างความมั่นใจและ

คุณค่าในตัวเอง ''

ถ้าเราจะทำให้บุคคลรอบข้างนิยมชมชอบในตัวเรา หรือพูดง่าย ๆ ว่าเป็นบุคคลที่มีเสน่ห์ สร้างความประทับใจต่อผู้พบเห็น คุณลักษณะประการหนึ่งจะต้องปรากฏชัดคือ เป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตัวเอง ความมั่นใจดังกล่าวเป็นผลสืบเนื่องมาจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าหรือไร้คุณค่าเราจะมีความมั่นใจในตนเองไม่ได้ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นบุคคลที่มีปัญหาเรื่องไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง มีพฤติกรรมอะไรบ้างพอที่จะบ่งชี้ลักษณะนี้

1. มีพฤติกรรมเป็นฝ่ายรับ (ถูกระงับ) มากกว่าฝ่ายรุก ชอบอยู่หลังฉาก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าออกหน้า
2. อึดอาดขี้ดขาดกว่าจะเริ่มลงมือทำ
3. หลีกเลียงอะไรที่เป็นเรื่องใหม่ที่เข้ามามีผลต่อการเปลี่ยนแปลง
4. เทียวถามคนนั้นคนนี้ทั่วไปหมด ทั้งๆที่ตัวเองรู้คำตอบอยู่แล้ว
5. เก้ ๆ กัง ๆ ต้องการคนให้กำลังใจซ้ำแล้วซ้ำอีก
6. ชอบหลบ
7. ถามความมั่นใจซ้ำแล้วซ้ำอีกในทุก ๆ เรื่อง

บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าของตน ไม่ว่าจะคิดว่าไม่มีหรือมีน้อย ส่วนมากเกิดจากการมีอคติต่อตนเอง ความอคติอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกเช่น การถูกเลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็กที่ไม่ถูกต้อง

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

คนอื่นที่ดีกว่า หรืออาจเกิดจากปัจจัยภายในเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น กำหนดคุณค่า
อย่างผิด ๆ

แต่แต่ละคนจะต้องเรียนรู้การตั้งสติ คำว่า “สติ” หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบ ความระลึกได้
มนุษย์มีความสามารถพิเศษนี้ ความระลึกได้ช่วยให้เราคิดได้ว่าถึงแม้เราจะเป็มนุษย์เหมือนกัน
แต่เราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความไม่เหมือนกันของแต่ละคนเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่
ประกอบกันขึ้นให้เป็นสังคมที่พึ่งพาซึ่งกันและกัน แต่ละคนมีความเลิศประเสริฐอยู่ภายในคนที่
ผู้อื่นไม่มี เราต้องระลึกอยู่เสมอว่าตัวเราเป็นคนเดียวในโลกที่ไม่มีใครเหมือนได้ เราจะพัฒนา
ศักยภาพภายในให้สว่างไสว แต่ละคนมีสิ่งที่เหมาะกับตัวเองที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้

นอกจากการใช้ความสามารถระลึกได้ ผมขอแนะนำว่าอย่าไปคบใกล้ชิดกับคนที่มองโลก
ในแง่ร้าย ชอบพูดทางลบ และพวกเอาวัตถุมาเป็นเครื่องวัดคุณค่ามนุษย์ ขอให้คบคนที่มองโลก
ในแง่ดี มีทำทีในแง่บวกมาก ๆ

สำหรับคริสเตียนแล้ว ไม่ควรมีปัญหาเรื่องความมั่นคงในตัวเอง เพราะความเชื่อมั่นใน
พระเจ้าช่วยให้เรามีความมั่นใจในตนเองสูง และความมั่นคงในความรักของพระเจ้าจะจัดสภาพลบ
ของเราทั้งหมดได้. 😊



ผู้สนับสนุนงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2012

- ** ห้างหุ้นส่วนจำกัดพาต้าแลบ สนับสนุนยารักษาโรคทั่วไป 25 รายการ
- ** ทันตแพทย์วีรชัย-คุณศิริพร สันติชัยเวคินสนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- ** คุณสมยศ — อาจารย์ยุพิน รัตน์เถลิงศักดิ์ สนับสนุนยาฆ่าเชื้อโรคในงานแผนกทันตกรรม
- ** ทันตแพทย์สมภพ-คุณพวงกนก จิระไกรศิริ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานแผนกทันตกรรม
- ** ทันตแพทย์จรินทร์-ทันตแพทย์หญิงไฉไล บุษกรเรืองรัตน์ สนับสนุนยาชา-เข็มในงานทันตกรรม
- ** อาจารย์พายัพ เรื่องแก้ว(ห้างหุ้นส่วนจำกัดรัตนพันธ์อุตสาหกรรม) สนับสนุนเครื่องมือทันตกรรม
- ** คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท สนับสนุนยานพาหนะออกพื้นที่ 1 คัน พร้อมค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดผู้ป่วยจักษุกรรม
- ** มูลนิธิบ้านเมฆบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหัวนาคำ สนับสนุนสถานที่พัก / อาหารที่ทีมงานหน่วยแพทย์ และสถานที่ปฏิบัติงานให้บริการประชาชนอำเภอยางตลาด กาฬสินธุ์
- ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหัวนาคำ ประสานงานและสนับสนุนข้อมูลโครงการฯ
- ** โรงเรียนจันทราพระกิตติคุณ และบ้านพักพิงใจริสอร์ท สนับสนุนสถานที่พัก / อาหารที่ทีมงานหน่วยแพทย์
- ** องค์การบริหารส่วนตำบลยางโกลน สนับสนุนอาหารที่ทีมงานหน่วยแพทย์ฯ และสถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ให้บริการประชาชนอำเภอนครไทย พิษณุโลก
- ** บริษัท เวกซ์ กาเบจ รีไซเคิล เซ็นเตอร์ จำกัด อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี สนับสนุนอาหารและที่พัก “โรงแรมจอมพล พาเลซ” ที่ทีมงานหน่วยแพทย์ฯ
- ** โรงเรียนบ้านหนองนกระเรียน สนับสนุนสถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ จอมบึง ราชบุรี
- ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองนกระเรียน ประสานงานและสนับสนุนข้อมูลโครงการฯ
- ** สำนักงานหอการค้าจังหวัดราชบุรี ประสานงานและสนับสนุนข้อมูลโครงการฯ
- ** คุณรสนิน โกแวร์และครอบครัว สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 9,830.- บาท
- ** พนักงานโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 13,000.-บาท
- ** คุณหมอคุณภักดิ์-คุณหมอสิริมา พิศาลสาธุกิจ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2,000.-บาท
- ** คุณหมอไชยวัฒน์-คุณหมอศิริพร เพ็ญสุขใจ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 8,525.-บาท
- ** คุณธนกร ปัญจ์พิสภพ สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 500.-บาท
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เดือนกันยายน) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 6,100.-บาท
- ** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เดือนพฤศจิกายน) สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 4,000.-บาท

** คุณมรกต พยาบาลปริยวรรณ ทิพย์ประดิษฐ์กุล

สนับสนุนเงินเพื่อจัดซื้อรถบัสใหม่ 100,000.-บาท

** ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เดือนธันวาคม)

สนับสนุนเงินออกพื้นที่หน่วยแพทย์ 2,200.-บาท

** บริษัท มหาจักรอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

สนับสนุนเงินเพื่อจัดซื้อรถบัสใหม่ 1,200,000.บาท

เก็บสิ่งดี...มาฝาก ต่อจากหน้า 11 (7 ขั้นตอน รับมือการทำงานไม่เครียด)
(7) *ทิ้งทุกเรื่องของงานไว้ที่โต๊ะ* และกลับบ้านด้วยใจที่โล่ง ไม่ค้างค้ำ และควรระลึกไว้เสมอ
ว่าเมื่อไรที่จิตใจเครียด ร่างกายก็จะเครียดตาม และทำให้ป่วยได้ง่ายขึ้น.

ขอขอบคุณ ที่มา : Thai-healthcare.com



รายนามผู้ร่วมปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ฯเดือนกรกฎาคม--ธันวาคม 2012

** นายแพทย์วีรพันธ์ ธนาประชุม	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท
** นายแพทย์กัจจา เรืองไทย	SCG Thailand
** นายแพทย์ปรีย พรธนะเชษฐ์	คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี กรุงเทพฯ
** นายแพทย์นรินทร์ งามรุ่งศิริ	คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ
** นายแพทย์พิศิษฐ์ ต่านไทยนำ	โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์ กรุงเทพฯ
** นายแพทย์เจตวรธณ ศิริอักษร	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ
** แพทย์หญิงรักอร่าม ปิฎกานนท์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** แพทย์หญิงนารา เสวตมालานนท์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** แพทย์หญิงชุตติมา คุณชาติวะ	โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ ☺
** แพทย์หญิงนภาพรณ พุ่มมารินทร์	โรงพยาบาลจอมบึง จังหวัดราชบุรี
** แพทย์หญิงชนัดต์ ครรชิต	โรงพยาบาลราชบุรี จังหวัดราชบุรี
** นักศึกษาแพทย์ณิชนันท์ วิทยอุดม	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์กมลลา เล่าหิ่วราพานิช	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์อังกูร เหลืองอร่าม	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์รัฐฐากร ปิ่นพัฒนพงศ์	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์พัชรี เกียรติเสริมสกุล	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์พรมภา เฟ็งคำ	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์ปณัฐา สัตถากุล	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์ณัฐวุฒิ จรรย์นฤมล	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์ศุภกานต์ จิระนากุล	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** นักศึกษาแพทย์จาดุรงค์ เทอดเผ่าไทย	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ
** พยาบาลศิริพรรณ แจ่มมีชัย	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** พยาบาลบุญเรือง กมลเพชร	โรงพยาบาลเดชา กรุงเทพฯ
** พยาบาลชุตติมาพร ตันมณี	สำนักงานสาธารณสุขลุมพินี กรุงเทพฯ
** ผู้ช่วยพยาบาลอัญชวีรัตน์ อรรถพันธ์	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท

** เกสัชกรกฤษฎา บุญทศ	โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ
** เกสัชกรหญิงภัทราวดี จิระอนันต์กุล	โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ
** ทันตแพทย์พิศิษฐ์ สุขุมพันธนาสาร	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลไชยวัฒน์ เพ็ญสุขใจ	คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลศิริพร เพ็ญสุขใจ	คลินิกตากสิน 21 ทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลอนันต์ สุนทราทรรพินทร์	คลินิกอนันต์ทันตแพทย์ จังหวัดนครราชสีมา
** ทันตภิบาลคณาภัทร พิศาลสาธุกิจ	คลินิกวุฒากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลสิริมา พิศาลสาธุกิจ	คลินิกวุฒากาศทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** ทันตภิบาลศิริชัย พูลสุข	โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพฯ
** ผู้ช่วยทันตแพทย์จันทร์สม เพิ่มเพียร	โรงพยาบาลเลิดสิน กรุงเทพฯ
** คุณสุดา กระสินธุ์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** คุณธนพร ดาวทอง	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** คุณสมโภชัญ เศวตมาลาพันธ์	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพฯ
** คุณพุทธา ศรีมาตร	คลินิกคริสเตียนมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท
** คุณมนสิณี สุขุมพันธนาสาร	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** คุณนพพล ยุคเกษมวงศ์	คลินิกกวางเม้งทันตแพทย์ กรุงเทพฯ
** คุณสังเวียน มีทาสา	บริษัท สหกรณ์แทกซี่ กรุงเทพฯ จำกัด
** คุณชูเกียรติ วิชัย	ศูนย์หนังสือเรเดียนท์ กรุงเทพฯ
** คุณนวลจิรา ส่องโลก	บริษัทเลิศวิลัย แอนท์ ชันส์ จำกัด กรุงเทพฯ
** คุณดวงใจ ตระการไพโรจน์	บริษัท เอ.ไอ.เอ.ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
** คุณธนกร ปัญจพิสภพ	บริษัท เอ.ไอ.เอ.ประกันภัย จำกัด กรุงเทพฯ
** คุณนันทินา ปวีณภัทร	มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา กรุงเทพฯ
** ทีมงานเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยน้ำคำ อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์	
** ทีมงานเจ้าหน้าที่สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยน้ำคำ และ อำเภอขามเฒ่า กาฬสินธุ์	
** ทีมงานเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยางโกลน อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก	
** ทีมงานเจ้าหน้าที่สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลยางโกลน อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก	
** คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่บริษัทเวกซ์ กาเบจ รีไซเคิล เซ็นเตอร์ จำกัด อำเภอจอมบึงราชบุรี	
** คณะผู้บริหาร,กรรมการ, เจ้าหน้าที่ สำนักงานหอการค้าจังหวัดราชบุรี	

บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

&& วัน เดือน ปี วันที่ 27-29 กรกฎาคม 2012

&& พื้นที่ ตำบลห้วยน้ำคำ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

&& องค์กรเชิญชวน มูลนิธิบ้านเมฆบาล

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ ห้องประชุมมูลนิธิบ้านเมฆบาล

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยน้ำคำ, มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ 26 คน

&& จำนวนประชาชนที่เจ็บป่วยมารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ รวม 316 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับการตรวจฟัน ถอนฟัน และขูดหินปูน 126 คน

** คนไข้อายุรกรรม 190 คน

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนยางตลาด กาฬสินธุ์ รวม =33,264.--บาท

** ค่ายารักษาโรค และวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ 11,236.00 บาท

** ค่าน้ำมันรถบัส 1 คัน ออกพื้นที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ 9,300.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะและการเดินทาง 5,524.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / จุลสาร / ผ้าห่ม+หมอนที่มุงงาน / ประสานงานฯ 7,204.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ ครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

&& ผู้บันทึก คุณนันทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา



บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่ อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

&& วัน เดือน ปี วันที่ 14-16 กันยายน 2012

&& พื้นที่ ตำบลยางโกกลน อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

&& องค์กรเชิญชวน โรงเรียนจันทราพระกิตติคุณ

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลยางโกกลน

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ, โรงเรียนจันทราพระกิตติคุณ, อบต.ยางโกกลน, มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ 23 คน

&& จำนวนประชาชนที่เจ็บป่วยมารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ รวม 232 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับการตรวจฟัน ถอนฟัน และขูดหินปูน 80 คน

** คนไข้อายุรกรรม 152 คน

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนนครไทย พิษณุโลก รวม =47,013.--บาท

** ค่ายารักษาโรค และวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ 16,571.00 บาท

** ค่าน้ำมันรถบัส 1 คัน ออกพื้นที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ 11,220.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะและการเดินทาง 14,485.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / จุลสาร / ผ้าห่ม+หมอนที่ทีมงาน / ประสานงานฯ 4,737.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ฯต้องจ่ายเพื่อให้บริการในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก ครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

&& ผู้บันทึก คุณเนนทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา



บันทึกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่ อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

&& วัน เดือน ปี วันที่ 16 – 17 พฤศจิกายน 2012

&& พื้นที่ ตำบลรางบัว อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

&& องค์กรเชิดชวน หอการค้าจังหวัดราชบุรี, บริษัทเวกซ์ กาเบ็จ รีไซเคิล เซ็นเตอร์ จำกัด

&& สถานที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านหนองนกระเรียน

&& ผู้รับผิดชอบโครงการ, หอการค้าจังหวัดราชบุรี, บริษัทเวกซ์ กาเบ็จ รีไซเคิล เซ็นเตอร์ จำกัด
และมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

&& จำนวนทีมงานหน่วยแพทย์ 31 คน

&& จำนวนประชาชนที่เจ็บป่วยมารับบริการจากหน่วยแพทย์ รวม 277 คน

** คนไข้ทันตกรรม รับการตรวจฟัน ถอนฟัน และขูดหินปูน 151 คน

** คนไข้อายุรกรรม 126 คน

&& ค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานให้บริการประชาชนจอมบึง ราชบุรี รวม =23,251.--บาท

** ค่ายารักษาโรค และวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ 11,050.00 บาท

** ค่าน้ำมันรถบัส 1 คัน ออกพื้นที่ปฏิบัติงานหน่วยแพทย์ 4,385.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายด้านยานพาหนะและการเดินทาง 4,016.00 บาท

** ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด (อาหาร / จุลสาร / ผ้าห่ม+หมอนที่มงาน / ประสานงานฯ 3,900.00 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายนี้หมายถึงเฉพาะที่หน่วยแพทย์ต้องจ่ายเพื่อให้บริการในพื้นที่จังหวัดราชบุรีครั้งนี้เท่านั้น ไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายในงานสำนักงาน-การติดต่อประสานงานก่อนการออกพื้นที่ ไม่รวมค่าบำรุงรักษาและค่าซ่อมแซมรถบัสหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ และไม่ได้รวมค่ายารักษาโรคและวัสดุ-อุปกรณ์ที่ได้รับการสนับสนุนหรือที่มีอยู่เดิมในสต็อก.

&& ผู้บันทึก คุณนันทนิภา ปวีณภัทร มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา



7 ขั้นตอนรับมือการทำงานไม่เครียด

พอพูดถึงเรื่องทำงาน ก็ต้องบอกเรื่องความเครียดเข้าไปด้วย ทุกวันนี้ งานมีแต่เรื่องเครียดๆ แต่จะทำอย่างไรที่เราจะไม่เครียดกับการทำงาน

(1)เตรียมพร้อมตั้งแต่ที่บ้าน นอกจากนอนหลับให้เต็มอิ่ม วิธีผ่อนคลายง่าย ๆ คือควรเลือกสวมชุดทำงานที่มีเนื้อผ้านุ่มสบาย ไม่รัดแน่น หรือพอดีสักตัวจนอึดอัด ยิ่งเป็นเนื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติยิ่งดี และควรรับประทานอาหารเข้า เพราะเป็นมือสำคัญที่ช่วยให้สมองทำงานได้ดี

(2)สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงาน จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบ ไม่ปล่อยให้โต๊ะรก เพราะเห็นแล้วจะยิ่งทำให้จิตใจเครียด ไม่แจ่มใส พานรู้สึกว่าสะสางอย่างไรก็คงไม่เสร็จเสียที นอกจากนี้ควรสร้างบรรยากาศด้วยภาพ เช่น การติดภาพธรรมชาติหรือภาพคนที่รัก รวมถึงสีที่เห็นแล้วสบายตา เช่น สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า ซึ่งช่วยให้บรรยากาศผ่อนคลายขึ้น หรือการวางผลไม้สดไว้บนโต๊ะทำงาน ก็สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและลดความเครียดได้ อีกวิธีคือการปลูกต้นไม้ไว้ใกล้ที่ทำงาน เพราะการได้เห็นสีเขียวของต้นไม้ก็ช่วยคลายเครียดได้ดี

(3)เตรียมกาย-ใจ ก่อนทำงาน เริ่มจาก

* หลับตานิ่ง ๆ สัก 1-2 นาที และสลับทั้งภาพที่พบเจอมาตลอดเข้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการจราจรที่แน่นขนัด ผู้คนแออัด หรือเหตุการณ์ไม่สบายอารมณ์ใด ๆ

* หากเป็นได้ควรดื่มน้ำผลไม้สักแก้วก่อนเริ่มงาน จะช่วยให้แจ่มใสขึ้น

* จัดลำดับงานว่าชิ้นไหนควรทำก่อน-หลัง นอกจากช่วยบริหารเวลาการทำงานได้ ยังช่วยให้ทำงานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

(4)การสร้างมุมมองที่ดีในการทำงาน ยกตัวอย่าง เช่น

* ต้องทำงานอย่างมีวินัย คิด และแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบโดยยึดหลักเหตุและผล

* เปิดใจรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งที่มีโอกาส รู้ล่วงหน้า และไม่คาดคิดมาก่อน

* เรียนรู้ที่จะให้อภัยผู้อื่น รวมถึงตัวเอง เพราะไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์

* เรียนรู้ที่จะปล่อยวางปัญหาเล็ก ๆ ที่ยิ่งเก็บมาคิดจะยิ่งเสียสุขภาพจิตเปล่า ๆ

(5) วิธีรับมือกับความเครียด ในกรณีที่แม้คุณจะทำตามทุกขั้นตอนข้างต้นมาแล้ว แต่ความเคร่งเครียดบางอย่างที่อาจควบคุมไม่ได้ยังคงยตามมากอดต้นตัวคุณอีก ลองใช้วิธีต่อไปนี้

* หยุดสิ่งที่ทำให้เครียด แล้วเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการฟังเพลง หรืออ่านหนังสืออ่านเล่น

* พักสั้น ๆ ด้วยการลุกไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำล้างหน้า หรือออกไปยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลาย

* จดบันทึกทุกครั้งที่เครียด เพื่อตรวจเช็คความถี่และพิจารณาว่าปัญหาใดที่ทำให้เราเครียดได้บ่อยที่สุด เมื่อรู้แล้วจะได้หลีกเลี่ยงถูก

* หาตัวช่วยในการคิด อาจเป็นเพื่อนร่วมงานที่รู้จักเราดีหรือคนใกล้ชิดก็ได้ เนื่องจากการเล่าปัญหาจะช่วยให้เรายอมรับเรื่องนั้นได้ง่ายขึ้น

(6) หาวันหยุดให้กับตัวเองบ้าง ถือเป็นสิ่งที่ลืมไม่ได้ เพราะเป็นการชาร์จพลังที่ดี เพื่อจะกลับมาเริ่มงานใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ควรให้รางวัลกับชีวิตบ้าง เพราะการให้ของขวัญตัวเอง จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้นในการทำงานได้มากขึ้น

อ่านต่อหน้า..5.

ผู้ป่วยโรคตาที่ตรวจพบและรับการรักษา ปี 2012(2555)
จากทีมนายแพทย์วีรพันธ์ ธนาประชุม ร่วมกับโรงพยาบาลท้องถิ่น

ทำงานร่วมกับ โรงพยาบาลท้องถิ่น	CATA RACT ต้อ กระจก	GLAU COMA ต้อหิน	TRACH OMA ริดสี ดวงตา	PTERYGI UM+PING UECULAR ต้อเนื้อ+ ต้อลม	OPTIC NERV E RETI NAL	REFA C TIVE ERRO RR	OTHE R +IOL ทั่ว ไป	ยอด รวม แต่ละ พื้นที่
รพ. คริสเตียน	62	12	2	16	8	6	70	176
รพ.หนองกุยศรี กาศสินธุ์	109	12	-----	38	8	-----	68	235
รพ. คริสเตียนแม่น้ำแคว น้อย กาญจนบุรี	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
รพ.รามสะแกแลง นครราชสีมา	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
รพ.หนองไผ่ เพชรบูรณ์	124	5	-----	53	8	13	91	294
รพ.วานรนิวาส สกลนคร	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
คลินิกท่าแร่ สกลนคร	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
รพ.เขียงของ เขียงราย	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
รพ.ด่านซ้าย เลย	130	25	-----	90	5	21	114	385
รพ.ห้วยแถลง นครราชสีมา	122	12	-----	58	20	22	81	315
รพ.นครไทย พิษณุโลก	165	33	-----	62	10	19	95	384
ยอดรวมทั้งหมด	712	99	2	317	59	81	519	1,789



ผลการปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่-ในมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

ปี ค.ศ.1988-2012 (พ.ศ.2531-2555)

ปีค.ศ.(พ.ศ.)	จำนวนโครงการ และพื้นที่ให้บริการ	จำนวนประชาชนที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์ฯ				
		โรคทั่วไป	โรคตา	โรคฟัน	ยอดรวม	
1988 (2531)	11 โครงการ 11 พื้นที่	ยังไม่มีบริการแยกทะเบียนคนไข้				2,841 คน
1989 (2532)	11 โครงการ 11 พื้นที่	2,334	279	572		3,185 คน
1990 (2533)	20 โครงการ 23 พื้นที่	4,087	378	1,632		6,097 คน
1991 (2534)	13 โครงการ 13 พื้นที่	3,217	573	1,377		5,167 คน
1992 (2535)	16 โครงการ 16 พื้นที่	6,630	947	1,778		9,355 คน
1993 (2536)	17 โครงการ 21 พื้นที่	7,616	1,814	2,709		12,139 คน
1994 (2537)	12 โครงการ 17 พื้นที่	6,623	432	2,526		9,581 คน
1995 (2538)	15 โครงการ 23 พื้นที่	6,909	1,393	2,682		10,984 คน
1996 (2539)	11 โครงการ 15 พื้นที่	5,453	884	1,539		7,876 คน
1997 (2540)	12 โครงการ 16 พื้นที่	6,579	2,105	2,451		11,135 คน
1998 (2541)	11 โครงการ 16 พื้นที่	7,930	1,239	2,081		11,250 คน
1999 (2542)	10 โครงการ 11 พื้นที่	6,261	1,714	1,995		9,970 คน
2000 (2543)	9 โครงการ 11 พื้นที่	5,821	1,548	1,955		9,324 คน
2001 (2544)	8 โครงการ 10 พื้นที่	4,215	572	1,549		6,336 คน
2002 (2545)	8 โครงการ 11 พื้นที่	2,694	602	1,238		4,534 คน
2003 (2546)	6 โครงการ 8 พื้นที่	2,861	596	1,178		4,635 คน
2004 (2547)	8 โครงการ 11 พื้นที่	4,455	791	1,515		6,761 คน
2005 (2548)	8 โครงการ 13 พื้นที่	3,297	674	1,645		5,616 คน
2006 (2549)	7 โครงการ 13 พื้นที่	3,230	4,519	1,529		9,278 คน
2007 (2550)	8 โครงการ 14 พื้นที่	3,716	3,735	1,488		8,939 คน
2008 (2551)	6 โครงการ 11 พื้นที่	2,994	2,195	1,067		6,393 คน
2009 (2552)	7 โครงการ 7 พื้นที่	1,636	1,929	1,010		4,575 คน
2010 (2553)	19 โครงการ 19 พื้นที่	1,246	2,645	884		4,775 คน
2011 (2554)	13 โครงการ 13 พื้นที่	1,271	1,536	820		3,627 คน
2012 (2555)	12 โครงการ 12 พื้นที่	780	1,789	567		3,136 คน
ยอดรวม	272:335พื้นที่	(101,855)	(34,909)	(37,787)		177,529 คน

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

“บ้านพักเด็กบ้านเพียงตะวัน” ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์



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

“ห้องสมุดประชาชนบ้านสบสวน” (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, ที่อยู่อาศัยหรือปัจจัย สิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิต

ร่วมถวายทรัพย์และบริจาคทรัพย์เพื่องานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภค-บริโภค เพื่อนำไปมอบให้กับประชาชนในชนบทในจังหวัดต่าง ๆ ร่วมกับงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ๆ หรือเพื่อมอบให้กับเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์บ้านร่มเย็นเชียงใหม่ พะเยา, บ้านร่มเย็นน่านรนิวาส สกลนคร, งานพันธกิจคนพิการ และงานสงเคราะห์ทั่วไป.....ติดต่อได้ที่สำนักงานมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา เลขที่ 8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง(ชอย60) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0-2375-1304 โทรสาร 02-735-4270

- ธนาคาร เจ้าหน้าที่ของ และส่งจ่ายในนามนางสาวนันทนิภา ปวีณภัทร ที่ทำการไปรษณีย์คลองจั่น
- เช็คธนาคาร / ตัวแลกเงินธนาคาร ส่งจ่ายมูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา หรือ **Compassion of Christ Mission Foundation**
- หรือโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา”(Compassion of Christ Mission Foundation) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลองตัน ประเวศทอมทรัพย์ เลขที่ **028-2-68572-3**

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



เก็บสิ่งดีดี...มาฝาก

“วิธีเขียนชื่อรับรองสำเนาถูกต้อง... รู้ไว้ไม่เป็นหนี้.....”

เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ประมาทไม่ได้นะคะ สำหรับการเขียนรับรองสำเนาถูกต้องลงบนเอกสารสำคัญต่าง ๆ ในชีวิต ไม่งั้นเราอาจจะเป็นหนี้โดยไม่รู้ตัว.. ข้อแนะนำการเขียนเอกสารรับรอง

- (1). ทุกครั้งหลังการเขียนชื่อและเขียนรับรองสำเนาถูกต้องแล้ว ต้องเขียนรายละเอียดกำกับไว้ด้วยว่าใช้สำหรับทำอะไร เช่น “ใช้เฉพาะการสมัครงาน บริษัท..... เท่านั้น”
- (2). นอกจากกำกับรายละเอียดการใช้แล้ว ยังต้องกำกับ วัน/เดือน/ปี เขียนลงบนสำเนาที่ใช้ด้วย ซึ่งนั้นจะช่วยกำหนดอายุการใช้งานสำเนาเอกสารของเราได้ค่ะ
- (3). ต้องเขียนข้อความทั้งหมดทับลงบนสำเนาส่วนที่เป็นบัตรประชาชน และสำเนาทะเบียนบ้าน หรือสำเนาเอกสารอื่น ๆ ที่สำคัญ
- (4). ในกรณีเขียนเอกสารต้องใช้ปากกามึกสีดำเท่านั้น ถึงจะปลอดภัย เพราะเครื่องถ่ายเอกสารบางเครื่องสามารถถ่ายเอกสารโดยดึงหมึกสีน้ำเงินออก เหลือเฉพาะข้อความของบัตรประชาชน หรือบัตรอื่นๆ แล้วมีจลาจลก็นำเอกสารไปใช้งานแทนเรา
หมึกสีดำมีคุณสมบัติที่เครื่องถ่ายเอกสารไม่สามารถดึงสีตัวออกได้ หรือถ้าพยายามดึงหมึกสีดำที่เราเขียนชื่อและเขียนข้อความไว้ ข้อความข้อมูลอื่นๆ ในบัตรก็จะมีผลไปด้วยหรือไม่ก็ทำให้สังเกตได้

ขอขอบคุณ...ที่มา <http://www.dek-d.com/board>



มูลนิธิพันธกิจสัมพันธ์เมตตา

Compassion of Christ Mission Foundation

8 หมู่บ้านสวนสนชอย 12 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ

กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-3751304 โทรสาร 02-7354270

PRINTED MATTER

ย้ายหรือเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้งให้ทราบด้วย

สิ่งดีพิมพ์