



“ร้อยเรียงรักถักทอสายใย..จากกันไกลหัวใจผูกพัน”

งานแสดงกตเวทิตาจิต แด่ผู้ครบเกษียณอายุราชการ และอายุงาน ประจำปี 2567

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



วันจันทร์ที่ 23 กันยายน 2567 เวลา 17.00-21.30 น.

ณ โรงแรมวินทรี ซิตี้ รีสอร์ท จังหวัดเชียงใหม่

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



สารจากคณบดี

ขอแสดงความยินดีและขอขอบคุณคณาจารย์และบุคลากรผู้ครบเกษียณอายุราชการ/อายุงาน ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี 2567 จำนวน 6 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.นันทมน วุฑธานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.เกสรดา ศรีพิชญาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชู อนุสาสนนันท์ คุณสมจิต เกียรติวัฒน์เจริญ คุณนงนุช ไชยยศ และ คุณสังวาลย์ บุญมา

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทุกท่านได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ เสียสละ อุทิศตนในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความรู้ ความสามารถและเป็นกำลังสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานของคณะฯ ไม่ว่าจะเป็นด้านการบริหารงานองค์กร การเรียนการสอน วิจัย บริการวิชาการแก่สังคม และ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ในนามของคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และ นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกที่ท่านนับถือ ได้โปรดดลบันดาลให้ท่านผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงานทุกท่าน ประสบแต่ความสุขและมีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

23 กันยายน 2567

รายนามผู้ครบเกษียณอายุราชการและอายุงาน ประจำปี 2567



1. รองศาสตราจารย์ ดร.นัทธมน วุฑธานนท์



2. รองศาสตราจารย์ ดร.เกสร ศรีพิชญาการ



3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชู อนุสาสนนันท์



4. คุณสมจิต เกียรติวัฒนเจริญ



5. คุณนงนุช ไชยยศ



6. คุณสังวาลย์ บุญมา

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



รองศาสตราจารย์
ดร.นัทธมน วุฑธานนท์

รองศาสตราจารย์ ดร.นัทธมน วุฒานนท์

สังกัด กลุ่มวิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

วัน/เดือน/ปีเกิด 14 กันยายน 2502

ภูมิลำเนา / ที่อยู่ 133/20 หมู่ 2 ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50300

- การศึกษา
- ปริญญาเอก พยาบาลศาสตร์ดุริยบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ปริญญาโท การพยาบาลศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ปริญญาตรี การพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - ประกาศนียบัตรมงคลครุภรณ์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสบการณ์บริหาร

- หัวหน้าหอผู้ป่วยศัลยกรรม ชาย 2 โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่
- ผู้ตรวจการ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่
- ผู้เยี่ยมสำรวจภายใน สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล
- ผู้แทนกลุ่มวิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มช.
- กรรมการบริหารหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มช.

ความเชี่ยวชาญ

- Adult nursing
- Urology nursing
- Progressive muscle relaxation training

การรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด ปี 2566 ชั้นประถมาภรณ์ช้างเผือก

รางวัลเกียรติยศที่เคยได้รับ

- 15 สิงหาคม 2567 รางวัลอาจารย์ดีเด่น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ประจำปี 2567 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 24 สิงหาคม 2565 รางวัลศิษย์เก่าดีเด่น ด้านการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 25 กรกฎาคม 2562 รางวัลอาจารย์ดีเด่น ด้านการจัดการเรียนการสอน ประจำปี 2562 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 1 มกราคม 2544 รางวัลบุคลากรดีเด่น ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่
- 18 มิถุนายน 2544 รางวัลวิทยานิพนธ์ดีเยี่ยม สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 1 มกราคม 2543 รางวัลศิษย์เก่าดีเด่นด้านการบริการพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 24 กันยายน 2540 รางวัลบุคลากรดีเด่น ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่

หลักการทำงาน หรือ คติประจำใจ ทุกเช้าของวันใหม่ มาพร้อมกับโอกาสให้เราเริ่มต้นเสมอ

ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะ ฯ การมีผู้นำที่เข้าใจและให้โอกาส การมีผู้ร่วมงานทุกระดับที่ให้เกียรติและร่วมช่วยเหลือ ล้วนทำให้ทุกวันที่ผ่านไปนั้นทำให้ทุกวันที่เป็นผู้นำที่ผู้ถ่ายทอดวิชาพยาบาล ณ ที่แห่งนี้ มีความสุขอบอุ่นและมีพลัง

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



รองศาสตราจารย์
ดร.เกสรฯ ศรีพิชญาการ

รองศาสตราจารย์ ดร.เกสรฯ ศรีพิชญากาการ

สังกัด กลุ่มวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

วัน/เดือน/ปีเกิด 6 มกราคม 2502

ภูมิลำเนา / ที่อยู่ 110/361 บ้านพักแฝดเลขที่ 4 ถนนสายที่ 9 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ
อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50200

เบอร์โทรศัพท์ 091-8513815

การศึกษา - ปริญญาเอก Nursing University of Washington
- ปริญญาโท พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปริญญาตรี พยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความเชี่ยวชาญ

- การพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
- การพยาบาลสตรี
- ความรุนแรงต่อเด็กและสตรี
- Birth defects and fetal / newborn development

การรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด ปี 2555 ชั้นมหาวชิรมงกุฎ

รางวัลเกียรติยศที่เคยได้รับ

1 ธันวาคม 2538 พยาบาลดีเด่นแผนกสูติ-นรีเวช

18 ตุลาคม 2550 พยาบาลดีเด่น ประจำปี 2550 สาขาการวิจัยทางการพยาบาล

หลักการทํางาน หรือ คติประจำใจ ทะยานไปข้างหน้า

ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะ ฯ ผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.บุญชู อนุศาสนนันท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชู อนุสาสนนันท์

สังกัด กลุ่มวิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

วัน/เดือน/ปีเกิด 25 เมษายน 2507

ภูมิลำเนา / ที่อยู่ 20/1 ถนนสมานมิตร ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000

เบอร์โทรศัพท์ 099-2899154

- การศึกษา
- ปริญญาเอก พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ปริญญาโท พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุศาสตร์ และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความเชี่ยวชาญ

- การพยาบาลผู้ป่วยหนักทางศัลยกรรม
- การพยาบาลทางศัลยกรรม
- *Early Mobilization of Critical Surgical Patients*
- *Recovery of Patients after Lung Surgery*
- *Discharge Planning of Breast Cancer Patients*
- *Readiness for Hospital Discharge of Surgical Patients*

การรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด ปี 2544 ชั้นทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย

รางวัลเกียรติยศที่เคยได้รับ

- 15 สิงหาคม 2566 รางวัลอาจารย์ดีเด่น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ประจำปี 2566 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 15 สิงหาคม 2565 รางวัลอาจารย์ดีเด่น ด้านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ประจำปี 2565 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 31 ธันวาคม 2538 รางวัลพยาบาลดีเด่นประจำแผนกการพยาบาลศัลยศาสตร์ จาก โรงพยาบาลมหาสารนครเชียงใหม่

หลักการทํางาน หรือ คติประจำใจ ทำหน้าที่ทุกบทบาทให้ดีที่สุด

ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะ ฯ เป็นครอบครัวเดียวกัน

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



คุณสมจิต เกียรติวัฒนเจริญ

คุณสมบัติ เกียรติวัฒนเจริญ

ตำแหน่ง พยาบาลชำนาญการ

สังกัด งานบริหารงานวิจัย บริการวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานคณะพยาบาลศาสตร์

วัน/เดือน/ปีเกิด 25 กันยายน 2507

ภูมิลำเนา / ที่อยู่ 83 ถนนมหาโชค ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

เบอร์โทรศัพท์ 081-6810200

ประสบการณ์บริหาร หัวหน้าหน่วยสาธิตการสร้างเสริมสุขภาพเด็กเล็ก

การศึกษา - ปริญญาโท ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิตพยาบาล (ผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความเชี่ยวชาญ

- ตรวจสอบคัดกรองพัฒนาการด้วยแบบประเมินพัฒนาการ Denver2
- ตรวจสอบคัดกรองพัฒนาการและป้องกันพัฒนาการล่าช้าในเด็ก โดยใช้เครื่องมือ TDSI
- การพัฒนาคุณภาพศูนย์พัฒนาเด็กเล็กด้วยกระบวนการ Benchmarking
- การตรวจสอบคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM)

การรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด ปี 2556 ชั้นทวีติยาภรณ์ช้างเผือก

รางวัลเกียรติยศที่เคยได้รับ

15 สิงหาคม 2567 รางวัลผู้ปฏิบัติงาน ครบ 30 ปี ประจำปี 2567

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

25 เมษายน 2561 รางวัลบุคลากรสายสนับสนุนผู้มีผลงานดีเด่นของสภาพนักงาน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี 2560 (ด้านบริการดีเด่น)

24 มกราคม 2560 รางวัลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ “ช้างทองคำ” ด้านบริการ ประจำปี 2560

15 สิงหาคม 2559 รางวัลบุคลากรดีเด่น สายปฏิบัติการ ประจำปี 2559

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หลักการทำงาน หรือ คติประจำใจ

งานบางอย่างจะผ่านเข้ามาครั้งเดียวในชีวิต ทำให้ดีที่สุด ถึงแม้ทำอะไร ก็ได้ประสบการณ์

ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะ ฯ

เป็นที่ให้ฝึกฝนและให้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบดีทั้งสุขและทุกข์ แต่ก็ได้รับการดูแลและได้รับสวัสดิการที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นแบบพี่น้อง ตลอดชีวิตการรับราชการที่นี้มีเกียรติและศักดิ์ศรี ไม่แพ้ใครใดๆ ในโลกใบนี้

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



คุณนงนุช ไชยยศ

คุณนงนุช ไชยยศ

ตำแหน่ง	นักวิชาการศึกษานำงานพิเศษ
สังกัด	งานบริการการศึกษาและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา สำนักงานคณะพยาบาลศาสตร์
วัน/เดือน/ปีเกิด	13 มีนาคม 2507
ภูมิลำเนา / ที่อยู่	190/9 หมู่ที่ 1 ตำบลริมใต้ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
เบอร์โทรศัพท์	084-9497844
ประสบการณ์บริหาร	หัวหน้าหน่วยบริการการศึกษา งานบริการการศึกษาและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา (19 สิงหาคม 2556 ถึงวันที่ 13 ตุลาคม 2557)
การศึกษา	- ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ - ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาการจัดการทั่วไป) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
การรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด	ปี 2558 ชั้นเหรียญจักรพรรดิมาลา
รางวัลเกียรติยศที่เคยได้รับ	15 สิงหาคม 2567 รางวัลบุคลากรดีเด่น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ประจำปี 2557 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 15 สิงหาคม 2553 รางวัลบุคลากรดีเด่น ด้านการปฏิบัติงาน ประจำปี 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
หลักการทำงาน หรือ คติประจำใจ	ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับผิดชอบให้ดีที่สุด
ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะฯ	ความรักใคร่ผูกพันที่มีต่อกันของคนในคณะฯ

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน"



คุณสังวาลย์ บุญมา

คุณสังวาลย์ บุญมา

ตำแหน่ง ที่เลี้ยง ส2

สังกัด งานบริหารงานวิจัย บริการวิชาการ และวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานคณะพยาบาลศาสตร์

วัน/เดือน/ปีเกิด 6 กุมภาพันธ์ 2507

ภูมิลำเนา / ที่อยู่ 22 หมู่ที่ 5 บ้านเจดีย์ ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย 57340

เบอร์โทรศัพท์ 081-7163627

การศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ความเชี่ยวชาญ ด้านการดูแลเด็ก

หลักการทำงาน หรือ คติประจำใจ ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด มีความสุขกับงานที่ทำ

ความทรงจำที่ประทับใจต่อคณะ ฯ

เป็นสถานที่ที่ทำงานแล้วมีความสุข เพราะมีความรู้สึกที่ทำงานเป็นเหมือนบ้าน ตั้งครอบครัว โดยมีหัวหน้าเปรียบเสมือนเป็นผู้นำครอบครัว ดูแลลูกน้องทุกคนเป็นอย่างดีและเพื่อนร่วมงานเปรียบเสมือนพี่น้อง มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สุดท้ายนี้ ถ้าคณะฯ หรือหน่วยงานเห็นว่าดิฉันสามารถช่วยเหลืออะไรได้ยินดีที่จะช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน "

เวลาเคลื่อนเดือนผ่านกาลหมุนวน
เราต่างสร้างผลงานมาด้วยดี
ด้วยพันธะหน้าที่เกียรติยศ
กาลเกษียณเวียนมาถึงหลักชัย

หลายสิบปีที่ตรากตรำทำงานหนัก
ลาตำแหน่งมิใช่ลาสถาบัน
คณะพยาบาล มช. ปีนี้
บุคลากรและอาจารย์ไม่แฉเชื่อน

ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมสร้าง
ขอให้ท่านพบพานสุขและโชคดี
ท่านแรกนั้น รศ.ดร.เกสรฯ ศรีพิชญากา
เกษียณแล้วขออาจารย์สำราญใจ

ท่านที่สอง รศ.ดร.นัทธมน วุฑธานนท์
สอนพยาบาลศัลยศาสตร์มาผู้ดี
ผศ.ดร.บุญชู อนุศาสนนันท์
ครบเวลาการเกษียณ มาเร็วเกิน

เราทุกคนมีชีวิตตามวิถี
กันยานี้จึงต้องห่างกันไป
เข้ากำหนดครบวาระอันยิ่งใหญ่
จากกันไกลแม้ใจยังผูกพัน

ด้วยความรักให้สำเร็จอย่างใจฝัน
นิจันรินทร์แต่หัวใจไม่ลืมนเวียน
มีหกท่านจำจากจรมีอาจเลื่อน
ยังย้ำเตือนด้วยอาลัยและหวังดี

ปูหนทางอย่างดีเยี่ยมเปี่ยมศักดิ์ศรี
อวยพรนี้มอบแต่ท่านจากจริงใจ
ครูพยาบาลงานสุติฯ ที่ยิ่งใหญ่
มีเงินใช้ให้เพิ่มสุขทุกนาที

ท่านเป็นคนตั้งใจมั่นเปี่ยมราศี
ขอท่านมีความสุขรุ่งโรจน์เจริญ
อาจารย์ศัลย์ผู้มากล้ำค่าสรรเสริญ
ดูผิวเผินคิดว่าท่านยังเยาว์วัย

บุคลากรที่เกษียณในปีนี้
ครูพี่อ้อยผู้สร้างสรรค์เด็กปฐมวัย
อีกท่านคือ พี่นงนุช ไชยยศ สวาทันสมัย
คอยโทรตาม โปรตสง มคอ. มาให้ชม

ท่านท้ายสุด พี่สังวาล บุญมา ยิ้มละไม
คอยสร้างเด็กวัยเล็กให้สุขจำ
เกษียณแล้วขอให้ท่านรื่นฤทัย
ไม่ว่านั่งหรือนอนเพลินอุรา

น้อมกราบทุกเวทิตาแต่ทุกท่าน
พระคัมภีร์ครองปกป้องท่านบันดาลดล

หนึ่งคือพี่สมจิต เกียรติวัฒนเจริญ สวยสดใส
ทำวิจัยเก่งรอบด้านงานนิยาม
ตัวชีวิตได้รวบรวมอย่างเหมาะสม
จั้นพี่เล็กจะตรมตรอมไร้งานทำ

ครูพี่เลี้ยงใส่ใจเด็กจนจำมา
เสริมกิจกรรมสร้างสมองพร้อมปัญญา
อยู่แห่งไหนให้ปลอดภัยแจ่มพรรษา
ขอฝากฟ้าส่งสวัสดิ์พิพัฒน์มั่งคด

สุขเบิกบานเย็นสดใสดูจสายฝน
ไม่อับจนไร้ทุกข์สุขภาพแข็งแรงเทอญ

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี
ผู้ประพันธ์บทกลอน

เทคนิคในการปรับตัวปรับใจของผู้สูงวัย เพื่อรับความสุขวัยเกษียณ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

1. เปิดใจความเห็นต่าง

การให้เกียรติผู้อื่น เป็นการให้ความเคารพนับถือ และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น ด้วยการใช้กริยาวาจาสุภาพ อ่อนน้อม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ฝึกเป็นคนที่ได้รับฟังให้มาก ลองเปิดใจเพื่อให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และพร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสังคมวัฒนธรรมและเทคโนโลยี ความแตกต่างหลากหลายระหว่างช่วงวัย ประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เข้ากับสังคม ครอบครัว และลูกหลาน เพื่อท่านจะสามารถเข้าใจคนสมัยใหม่ได้ดีขึ้น... พุทธศาสนาเดียวกันกับคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

2. ปล่อยวางไม่ยึดติด

รับรู้แต่ไม่ยึดติด ไม่ว่าจะอารมณ์บวกหรืออารมณ์ลบ การรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ โดยไม่ยึดมั่น ถือมั่น หรือยึดติดในตนเองกับอดีตที่ผ่านมา กาลเวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน ความคิดก็จะเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าเด็กสมัยใหม่นั้นมีความรู้ความสามารถมาก และเรียนรู้ได้ค่อนข้างเร็วการที่ท่านเปิดใจกว้างปล่อยวางไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม รับฟังสิ่งใหม่ อาจจะช่วยต่อยอดและประสบความสำเร็จได้ หากตัวท่านเองสามารถยอมรับได้ท่านจะมีความสุขขึ้นมาก ๆ

3. เจริญจิต เจริญใจ

การหมั่นเจริญทางปัญญา ให้เห็นสภาพความเป็นจริงนั้น โดยการใช้เหตุและผลเข้ามาประกอบตั้งหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือศาสนาอื่น ๆ ก็ตาม หากเข้าใจหลักของความจริงที่ว่าทุกสิ่งบนโลกใบนี้ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้และแน่นอน ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็ร่างกาย สภาพจิตใจ สังคม วัฒนธรรม ซึ่งสิ่งนี้เกิดขึ้นตามกลไกของธรรมชาติ สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ ใจของเราต่างหากที่จะต้องปรับเปลี่ยน ปรับทัศนคติให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งการหมั่นเจริญสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ลมหายใจ การเคลื่อนไหว ผ่านการอบรม ฝึกฝน และนำมาปฏิบัติ แม้เพียง 3-5 นาที/ วัน ก็ทำให้จิตใจผ่องใสขึ้นแล้ว

การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขแน่นอน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

" ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน "

กำหนดการงานแสดงกตเวทิตาจิต แต่ผู้ครบเกษียณอายุราชการ และอายุงาน ประจำปี 2567

- 17.00 น. - ลงทะเบียน
- ผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน รับการกลัดดอกไม้จากคณบดี
- 17.30 น. - รับประทานอาหารเย็น
- 18.00 น. - พิธีกรกล่าววัตถุประสงค์ของการจัดงาน
- 18.30 น. - เปิดวิดีโอทัศน์แนะนำผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน
- 18.45 น. - อาจารย์อาวุโสกล่าวแสดงความยินดีแต่ผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน
- 18.50 น. - การแสดงของนักศึกษา / คณาจารย์ / บุคลากร
- 19.50 น. - มอบรางวัลการแต่งกายธีม “วันวานยังหวานอยู่”
- 20.00 น. - กล่าวกลอนเชิญผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน ขึ้นบนเวที
- คณบดีมอบของที่ระลึกแก่ผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน
และกล่าวกตเวทิตาจิต/ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล กล่าวแสดงความยินดี
- 20.30 น. - ผู้เกษียณอายุราชการ/อายุงาน กล่าวความรู้สึก
- ถ่ายภาพหมู่
- 21.30 น. - เสรีจพิธี
-

"ร้อยเรียงรักถักทอสายใย .. จากกันไกลหัวใจผูกพัน "

แม้เวลาผ่าน นานแสนนาน ใจยังไม่เปลี่ยน ถึงฤดูเปลี่ยน หมุนเวียนไม่เคยหยุดเฉย
แต่ความรักที่ให้กับ ไม่มีวันลดน้อยลงเลย ยังคงพูดเขยเขยรักเธอ
ขอเพียงรู้สึก เชื่อใจในยามต้องห่าง แม้มีความต่าง แต่ร่วมทางกันด้วยเหตุผล
มีความหวังให้กัน ต่อเติมฝันของคนสองคน มีทั้งสุขทุกข์ปนนานมา

เพราะฉะนั้น จึงรักกันเช่นฉะนี้ เพราะเรามีวันเก่าเก่า มิใช่มีแต่เพียงดอกไม้
มีรอยยิ้มและน้ำตา วันที่โลกเหวว่า อย่างน้อยมีเธอ
เพราะฉะนั้น จึงคิดถึงกันเสมอ เหมือนมีเธอคอยขีดใกล้ แม้จะอยู่ห่างกันเพียงไหน
ห่างไกลทะเลขวางกั้น ยามเมื่ออนอนหลับฝัน จะฝันถึงเธอ

ขอเพียงรู้สึก เชื่อใจในยามต้องห่าง คิดถึงกันบ้าง คำสัญญาที่เคยให้ไว้
จะมีรักให้กันและแบ่งปันเพื่อคนมากมาย ใจจึงอุ่นแม้กายไกลกัน

จัดทำโดย

คณะกรรมการทำนุบำรุงศิลปะ วัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่