



# สารสำนักหอสมุดกลาง

## RU LIBRARY NEWSLETTER

<http://www.lib.ru.ac.th>



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตภัณฑ์ให้ความรู้คุณธรรม  
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8661

### ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

สำนักงานประสานงานเครือข่ายสายสนับสนุน ที่ประชุม  
สภาข้าราชการ พนักงาน และลูกจ้างมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
จัดโครงการประชุมวิชาการเครือข่ายพัฒนาระบบงานบริหารและธุรการ  
ครั้งที่ 8 เรื่อง “การพัฒนางานบริการในมหาวิทยาลัย ยุค Digital  
Disruptive” ระหว่างวันที่ 20 – 21 มกราคม พ.ศ. 2563 ณ สำนัก  
บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร  
เข้าร่วมการฝึกอบรม 1 คน คือ นางสาวธรรารัตน์ ผลเจริญสุข

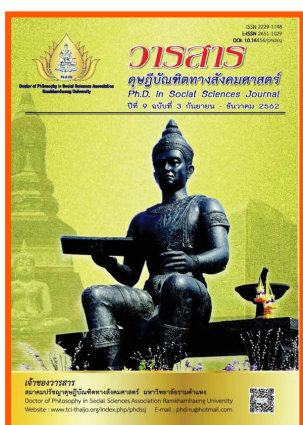


### กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สถาบันรับรองมาตรฐาน ISO (สรอ.) ได้มีการตรวจติดตาม  
คุณภาพการรักษาระบบ ISO 9001 : 2015 ครั้งที่ 2 มีหน่วยงานที่เข้า  
รับการตรวจประเมินครั้งนี้ คือ ฝ่ายบริการสารสนเทศ งานบริการสาร-  
สนเทศห้องสมุดวิทยาเขตบางนา ฝ่ายเทคโนโลยีห้องสมุด และฝ่ายจัด-  
การทรัพยากรสารสนเทศ โดยมีนายเชมชาติ หวังกิจจามร เป็นหัวหน้า  
ผู้ตรวจประเมิน นายปริยญา เสี่ยงเลิศ และนางสาว พนิดา ภัควันต์  
เป็นผู้ตรวจประเมิน ในวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ณ อาคาร 3  
ห้องประชุมชั้น 5 สำนักหอสมุดกลาง และห้องสมุดวิทยาเขตบางนา



### อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



ชื่อวารสาร : วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์

โดย อัสสนะห์ กูเตดาเก็ง

หน่วยงานจัดทำ : สมาคมปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สถานที่ให้บริการ : ชั้น 2 อาคาร 2 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริม เผยแพร่ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัย  
และบทความหนังสือด้านสังคมศาสตร์ โดยตีพิมพ์ในสาขาวิชาสังคมวิทยา รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์  
การบริหารการศึกษา วิทยาการศึกษา เทคโนโลยีการศึกษา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การจิตวิทยา  
ให้คำปรึกษา บริหารธุรกิจ และเศรษฐศาสตร์ กระบวนการคัดเลือกบทความโดย ใช้วิธีการประเมินแบบ  
Double Blinded Review บทความจะถูกส่งไปยังนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญ ในสาขาวิชานั้น ๆ  
เพื่อเป็นผู้อ่านประเมินบทความ (Peer Review)



## ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

กองกิจการนักศึกษา จัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร เรื่อง “การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการทำ CPR สำหรับบุคลากร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ณ ห้องศักดิ์ ผาสุกนิรันดร์ อาคารหอประชุม พ่อขุนรามคำแหงมหาราช สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการฝึกอบรม จำนวน 2 คน

1. นางสาวศินี พงศ์วุฒิศักดิ์
2. นางสาวเสาวรส อนุรักษโชคชัย



## สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการ “ประชุมรับทราบแนวปฏิบัติในการควบคุมการสอบไล่ และนโยบายอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การควบคุมการสอบไล่ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานการประชุม ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคารพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ในวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว



## ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จัดฝึกอบรมการใช้ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น (ออนไลน์) ประจำปี 2563 จำนวน 6 ฐานข้อมูล ให้กับมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ระหว่างวันที่ 24 – 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 2 อาคารเทพรัตนวิทยาโชติ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการฝึกอบรม จำนวน 3 คน

1. นางสาวเอกร เฉียบแหลม
2. นางสาวลัษณพร พรเปี่ยมศักดิ์
3. นางสาวกาญจนา ปลาน้อย





## ระวังมือถือ... ในมือคุณ



\*พัลลภ อิงควิศา

สมัยนี้เห็นได้ว่าใครก็จะเล่นมือถือ แท็บเล็ตเริ่มจะจับตั้งแต่ต้นนอนจนถึงก่อนเข้านอน การที่เล่นมือถือนาน ๆ อาจเกิดการปวดตาและปวดศีรษะ รวมทั้งการปวดคอเนื่องจากก้มหน้าเป็นเวลานาน ปัจจุบันนี้มือถือแทบจะกลายเป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็มักจะเห็นแต่ผู้คนก้มหน้าก้มตาเล่นมือถือของตัวเองกันไปหมด ถ้าหากเพียงแค่ว่าคุณคิดว่าต้องใช้ชีวิตโดยขาดการติดต่อกับโลกออนไลน์แล้วรู้สึกแย่ นั่นแปลว่าคุณติดมือถืออย่างไม่ต้องคิดเลย ซึ่งคือสัญญาณเตือนว่าคุณควรจะวางมือถือลงก่อนที่มันจะมาทำร้ายสุขภาพกายและสุขภาพจิต สัญญาณเตือนอะไรที่สามารถจะบอกได้ว่าให้เลิกเล่นมือถือได้แล้ว

1. **สายตาอาจเริ่มเบลอ** การเล่นมือถือเป็นเวลานานอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการตาเบลอ เพราะว่าคนที่จ้องหน้าจอมือถือหรือแท็บเล็ตมากกว่าหลายชั่วโมง จะเกิดปัญหาสายตา เช่น สายตาเบลอ และอาการตาแห้ง และเริ่มปวดตา
2. **เกิดอาการวิตกกังวลเมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอ** การที่หามือถือไม่เจอจะเกิดความรู้สึกกลืนกลืน กะวนกะวายนั่นคืออาการของคนติดมือถือ เพราะคุณจะต้องมีมือถือไว้ติดตัวตลอดเวลาถึงจะรู้สึกดีและอุ่นใจ
3. **มีอาการปวดหัว** การที่เล่นมือถือเป็นเวลานาน อาจจะทำให้เกิดอาการปวดหัวกับสายตา และอีกอย่างหนึ่งคือการปวดหัวตามา เพราะอาจจะทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมมีผลทำให้ความจำในสมองสั้น
4. **นอนหลับไม่เพียงพอ** ก่อนจะนอนจะต้องมีการเล่นโทรศัพท์ก่อนถึงจะนอนหลับ จึงมีผลทำให้เวลาการนอนไม่เพียงพอทางที่ดีควรจะปิดมือถือและเปลี่ยนมาเป็นอ่านหนังสือสักเล่มหรือฟังเพลงแล้วนอน
5. **ส่งข้อความหากันทั้ง ๆ อยู่ใกล้กัน** การที่อยู่ใกล้กันแต่ไม่พูดคุยกันจะทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นนั้นแย่ง เช่น มากินข้าว ด้วยกันแต่นั่งเล่นแต่โทรศัพท์ไม่หันมาคุยกันเลย ก็แสดงได้ว่าการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีเลย
6. **ระบายทุกเรื่องลงโซเชียล** มีเรื่องอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะแสดงความรู้สึกนึกคิดโพสต์ลงแต่ในโซเชียลตลอดการที่แชร์เรื่องทุกอย่างลงไปโซเชียลนั้นไม่มีผลดีเลย และอาจทำให้คนอื่นมองคุณในทางที่ไม่ดีด้วย
7. **ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง** อาจจะมีข่าวออกมาเยอะว่าเล่นโทรศัพท์ที่ป้ายรถเมล์ แล้วมีโจรมาขโมยของในกระเป๋าโดยแบบไม่รู้ตัวแสดงได้ว่าคุณติดมือถืออย่างหนักแล้ว
8. **เสพติดการเซลฟี่** เดียวนี้ใคร ๆ ก็เริ่มติดการถ่ายรูป ก่อนจะทำอะไรทั้งหมดถึงขนาดถ่ายรูปในทุกอิริยาบถ บางคนถึงขนาดอัดวิดีโอเซลฟี่กันเลย เซ็กวินทุกที่แบบนี้อาจจะทำให้เกิดอันตรายกับตัวเองได้ เพราะอาจจะมีผู้ไม่หวังดีอาจจะตามไปหาคุณในที่นั้นก็ได้

มือถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ใช้ในปัจจุบัน เพราะใครก็ใช้กันสะดวกสบายในการติดต่อ ในการค้นหาสถานที่หรือในการใช้ข้อมูลแต่ยังมือถือก็ไม่สามารถแสดงความรู้สึกเท่ากับที่ได้คุยกัน มองหน้ากันมากกว่าที่จะมานั่งก้มหน้าแล้วคุยกันผ่านโทรศัพท์ ฉะนั้นควรใช้โทรศัพท์ อย่างพอดีอย่างรู้เวลา ควรใช้เวลาความสำคัญกับคนรอบข้าง ครอบครัว และที่สำคัญคือ “ตัวเอง” หากิจกรรมเสริม เช่น ไปวัดทำบุญ อ่านหนังสือที่ชอบ ฟังเพลงที่ชอบ หรือไปเที่ยวอย่าปล่อยเวลาไปกับมือถือโดยเปล่าประโยชน์

### บรรณานุกรม

- 7 สัญญาณอันตราย ถึงเวลาต้องวางสมาร์ทโฟนเสียที. ค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <http://health.kapook.com/view94005.html>.

\*บรรณารักษ์ปฏิบัติการ งานบริการสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

