



ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๔๕/ ว ๗๑

มหาวิทยาลัยทักษิณ	
ว. 3674	วันที่ 17 ก.ค. 2560
ด. 15.35	เวลา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา
๖๔ ถนนรามวิถี อ.เมือง จ.สงขลา ๙๐๐๐๐

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยทักษิณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ แผ่น

๒. ใบตอบรับการเข้าร่วมอบรม จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยในปัจจุบันคอมพิวเตอร์ ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการทำงานและชีวิตประจำวันอย่างมาก เนื่องจากมีประโยชน์มากมายทั้งต่อผู้ใช้งานและหน่วยงาน แต่การใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคที่เกิดจากการทำงานเรียกว่า กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม โดยผลกระทบที่พบบ่อยได้แก่ ตาเมื่อยล้า ตาแห้ง ตาพร่ามัว แสบตา ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง คอมพิวเตอร์ซินโดรม ภัยใกล้ตัว ที่คุณป้องกันได้ ในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ หอประชุม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

ในการนี้ วิทยาลัยฯ ขอเรียนเชิญบุคลากร เจ้าหน้าที่ ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งนี้ขอให้ส่งใบแบบตอบการเข้าร่วมอบรม ไปยัง Email: trogitt2๕๑๔@gmail.com หรือ Fax ๐ ๗๔๓๑ ๒๕๖๒ ภายในวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาบุคลากร เจ้าหน้าที่ ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรม จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางประไพพิศ สิงหเสน)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

กลุ่มอำนวยการ

โทร ๐ ๗๔๕๑ ๑๘๙๐-๑ ต่อ ๔๒๑

โทรสาร ๐ ๗๔๓๑ ๑๒๐๖, ๐ ๗๔๓๑ ๒๕๖๒

www.bcnsk.ac.th

ผู้ประสานงาน นายทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ ๐๘ ๑๒๗๗ ๑๒๓๔

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
“คอมพิวเตอร์ซินโดรม ภัยใกล้ตัว ที่คุณป้องกันได้”
วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ หอประชุม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

วัน เดือนปี/เวลา	สาระสำคัญ/วิทยากร	หมายเหตุ
วันที่ ๒๗ ก.ค. ๖๐		
- ๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน	* วิทยากรจาก วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี สงขลา
- ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	บรรยาย รู้จัก “คอมพิวเตอร์ซินโดรม ภัยใกล้ตัวคุณ” *วิทยากร อาจารย์ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ	
- ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มย่อย “คอมพิวเตอร์ซินโดรม ภัยใกล้ตัว ที่ป้องกันได้ ด้วยตัวคุณ” ● การยศาสตร์กับการเกิด “กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม” *วิทยากร อาจารย์ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ อาจารย์ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์ ● สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมประจำวันกับการเกิด “กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม” *วิทยากร อาจารย์วรินทร์ลดา จันทวิเมือง อาจารย์เกษรินทร์ ภูเพชร ● วิธีถนอมดวงตา ลดการเกิด “กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม” *วิทยากร อาจารย์ทองใหญ่ วัฒนศาสตร์ อาจารย์วิกานดา หมัดอะดัม ● ลดอาการเมื่อยล้า ลดการเกิด “กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม” *วิทยากร อาจารย์สกุณตลา แซ่เตียว อาจารย์บุษยา สังขชาติ อาจารย์นพพร ดำแสงสวัสดิ์	
- ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	สรุปและประเมินผล	

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา ๑๕.๐๐ น.

แบบตอบรับการเข้าร่วมการอบรม
การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “คอมพิวเตอร์ซินโดรม ภัยใกล้ตัว ที่คุณป้องกันได้”
วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.
ณ หอประชุม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

หน่วยงาน.....

ชื่อผู้เข้าร่วมอบรม

๑) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

๒) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

๓) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

๔) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

๕) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

๖) ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์มือถือ.....Email.....

กรุณาส่งแบบตอบรับไปยัง อาจารย์ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ
ภายในวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ทาง Email:
trongrit2514@gmail.com หรือ Fax ๐ ๗๔๓๑ ๒๕๖๒