

เลขที่.....	
แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม/อบรม/ สัมมนา/ ศึกษาดูงาน ☐ รายบุคคล ☐ กลุ่มบุคคล	
ชื่อ – สกุล : นางสาวนัยรัตน์ เรืองวชิรรัตน์	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
กลุ่มงาน / หน่วยงาน : ฝ่ายบริการทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง	
ชื่อ – สกุล : นางวนิดา พูลสวัสดิ์	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
กลุ่มงาน / หน่วยงาน : ฝ่ายบริการทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง	
ชื่อ – สกุล : นางจกมล พุกพูน	ตำแหน่ง : บรรณารักษ์ชำนาญการ
กลุ่มงาน / หน่วยงาน : ฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง	
ชื่อ – สกุล : นางสาวละออ ไวยมานะกิจ	ตำแหน่ง : บรรณารักษ์ชำนาญการ
กลุ่มงาน / หน่วยงาน : ฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง	
ชื่อหลักสูตร	อบรมการบรรยายและสาธิตการออกกำลังกายด้วยเต้าเต๋อซินซี เรื่อง “สุขกาย สุขใจ สุขสังคม”
วัน เดือน ปี	วันอังคารที่ 22 ตุลาคม 2562
สถานที่จัด	ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ
หน่วยงานผู้จัด	ชมรมผู้สูงอายุ
ค่าใช้จ่าย	☒ ไม่มี ☐ มี จำนวน บาท เบิกจ่ายจากงบประมาณ ☐ แผ่นดิน ☐ เงินรายได้ ☐ งบอื่นๆ (ระบุ)
ใบเกียรติบัตร/วุฒิบัตร	☐ ได้รับ ☐ ไม่ได้รับ เนื่องจาก..... ☒ ไม่มี
ชมรมผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมอบรมการบรรยายและสาธิตการออกกำลังกายด้วยเต้าเต๋อซินซี เรื่อง “สุขกาย สุขใจ สุขสังคม” เป็นหัวข้อที่มีความน่าสนใจ ด้วยวิทยากร คือคุณธีรพงศ์ เตชะคุณบัณฑิต คุณวุฒิ วิศวกรเครื่องกล จบจากคณะ วิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2516 ได้มาฝึกฝนที่ศูนย์อบรม เหล่าजीที่บ่อพลอยครั้งแรกเดือนพฤษภาคม 2559 และได้ฝึกฝนต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน เป็นฝ่ายสมาชิก สัมพันธ์ของชมรมอาสาเต้าขึ้นและเป็นผู้ประสานงานของมูลนิธิเหล่าजीฯ ร่วมกับผู้ช่วย 2 ท่าน คือ คุณชรัญญา กาญจนวิสุทธิ เป็นอาสาเต้าขึ้น คุณปวีณา วิหคภิรมย์ เป็นอาสาเต้าขึ้น เต้าเต๋อซินซี ท่านอาจารย์จำเริญแก้วผู้ริเริ่มเทคนิคเต้าเต๋อซินซี เป็นการประสานความคิดปรัชญากับทฤษฎีทาง วิทยาศาสตร์ นำธรรมชาติเข้าสู่ร่างกาย ฝึกกายและใจไปพร้อมๆ กัน สามารถนำมาประยุกต์ได้กับการศึกษา การงาน การดำรงชีวิต และยังฝึกได้ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ถ้าเริ่มฝึกกันตั้งแต่ เด็กๆ จะช่วยพัฒนาอวัยวะของเด็กได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นวิธีที่เรียบง่าย สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ทำให้ สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจในเวลาอันสั้น การปฏิบัติเทคนิคเต้าเต๋อซินซีเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั้น ต้องประกอบกันทั้ง 8 สาขา มวยเต้าขึ้น กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต 9 ระบบใหญ่ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ และมีความสุข ทั้งระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจและหลอดเลือด สมอง ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร เนื้อเยื่อพังพืด ทางเดิน ปัสสาวะ เส้นโลหิตฝอยและโครงกระดูก ประกอบด้วย 9 ท่า และทุกท่าต้องทำประกอบเพลงเต้าขึ้นเพื่อ ความผ่อนคลาย เริ่มจากยืนหลังตรง งอเข่าลงเล็กน้อย และเริ่มต้นที่	

ท่าที่ 1 รักเมตตาทำความดี ช่วยให้เลือดทั่วร่างกายไหลเวียนได้สะดวก

ท่าที่ 2 จิตใจผ่องใส ลดกิเลส ช่วยระบบหัวใจ

ท่าที่ 3 อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเรื่องระบบหายใจ

ท่าที่ 4 เทิดเต๋า พูนคุณธรรม ช่วยเรื่องระบบสมองใหญ่

ท่าที่ 5 คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม ช่วยระบบย่อยอาหาร

ท่าที่ 6 สร้างนาบุญให้มากหลาย ช่วยระบบเนื้อเยื่อพังผืด

ท่าที่ 7 ปกครองด้วยอุบาย ช่วยเรื่องระบบกระเพาะปัสสาวะ

ท่าที่ 8 ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย ช่วยระบบเส้นเลือดฝอย

ท่าที่ 9 ฟาดินย็นยง ช่วยเรื่องระบบโครงกระดูก

ประโยชน์ของการรำมวยเต๋าขึ้น

1. ช่วยพัฒนาสมองซีกขวาเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. สุขภาพกายสมบูรณ์ดียิ่งขึ้น
3. สุขภาพจิตได้ในแง่ของการฝึกให้มีสมาธิที่ใช้ในการทำกายบริหารต่อเนื่องกันตลอดเวลา ทำให้เกิดความสุขระหว่างร่างกายและจิตใจ
4. นันทนาการเต๋าขึ้น เป็นการเดินรำเข้าจังหวะกับดนตรี สามารถขับพิษที่สะสมในร่างกายเพิ่มภูมิคุ้มกันและเสริมความงาม ช่วยให้ร่างกายมีความสุขและจิตใจผ่อนคลาย
5. ฟังดนตรีและร้องเพลงเต๋าขึ้น เสริมบำรุงอวัยวะภายในให้แข็งแรง กระตุ้นหยิน-หยาง และ 5 ธาตุให้สมดุล ช่วยให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย
6. เทคนิคพัฒนาศักยภาพซอฟต์แวร์ในร่างกาย ใช้ถ้อยคำภาษาเป็นข้อมูลพื้นฐานเรียบเรียงเป็นขั้นตอน แล้วใช้การคิดทวนวิธี ปรับดุลยภาพร่างกายและจิตใจ
7. การร่วมฝึกปฏิบัติเต๋าขึ้น เพื่อแบ่งปันธรรมปิติและความสุขด้วยการศึกษาคัมภีร์ เต๋าเต๋อจิง และพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์
8. การรับใช้สังคม เป็นการฝึกฝน หล่อหลอม และยกระดับจิตวิญญาณ ทำให้จิตใจมีความอ่อนนุ่มโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ถือเป็นบุญคุณ

กายบริหารเต๋าขึ้น

กายบริหารเต๋าขึ้น รับพลังธรรมชาติจากทุกทิศทาง พัฒนาสมองซีกขวา ลดความตึงเครียด ช่วยให้สมองมีความจำดีและมีความคิดสร้างสรรค์

การออกกำลังกายด้วยการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว (Dynamic) เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง (ร่างกายและจิตใจมีความสุข) ทำได้ง่ายมาก มีเพียง 3 ท่ากระทำเท่านั้น(ใช้เวลาเพียง 15 นาที) สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับเรื่องเวลา และสถานที่

ท่าที่ 1 หนึ่งตั้ง หนึ่งดัน ตั้งพลังดีเข้าสู่ร่างกาย ดันพลังเสียให้ออกไป

ท่าที่ 2 ฟาดคนเป็นหนึ่ง เปิดจิตวิญญาณ

ท่าที่ 3 เต้าธรรมชาติ เปิดสมองซีกขวา รับพลังธรรมชาติ

โดยทุกท่าต้องวาดมือเป็นครึ่งวงกลม และทำติดต่อกันเป็นระยะเวลา 15 นาที

หลักของกายบริหารเต๋าซิ่น คือ

1. ฝึกกาย เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดเวลา มีความซื่ออยู่ในตัว ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ
2. ฝึกจิตทำสมาธิ เพราะต้องมีสมาธิในการทำกายบริหารตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ
3. สมาธิเต๋าซิ่น พัฒนาจิตให้สงบนิ่ง ชำระมลภาวะ ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดและเสริมสติปัญญา ให้เฉลิยวฉลาด



ประโยชน์ที่ได้รับ

จากการเข้ารับฟังบรรยาย ฝึกปฏิบัติการรำมวยเต๋าซิ่นและกายบริหารเต๋าซิ่น ทำให้รู้ถึงวิถีดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อไม่ให้เป็นการะกับลูกหลานและคนในครอบครัว เพราะหากเราได้นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง (ร่างกายและจิตใจมีความสุข) ช่วยผ่อนคลาย จิตสงบนิ่ง

นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ปรับปรุงการทำงาน ดังต่อไปนี้

หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา	รายงานผลการปรับปรุง/ พัฒนา ภายในวันที่

ข้อเสนอแนะอื่นๆ(ถ้ามี)

ผู้รายงาน.....

(นางสวณัยรัตน์ เรืองวชิรรัตน์)

ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

ผู้รายงาน

(นางวนิดา พูลสวัสดิ์)

ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

ผู้รายงาน.....

(นางจกมล พุกพูน)

บรรณารักษ์ชำนาญการ

ผู้รายงาน.....

(นางสาวละออ ไวยมานะกิจ)

บรรณารักษ์ชำนาญการ

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่าย

ให้ค่าความรู้จักเป็นประโยชน์ และเท่าเทียมกันซึ่งงานนอกกำลังงานทั้งหมด
กับการเข้าสู่ผู้ปฏิบัติงานตามปกติ รวมทั้ง ๑๐๐% กำลังงานโดยไม่มีจรรยาบรรณ
11 ชั่วโมง

ลงชื่อ.....

(นางสาวอัญชลี ตุ่มทอง)

รักษาการแทนหัวหน้าฝ่ายบริการทรัพยากรสารสนเทศ

วันที่..... 26 ต.ค. 2562

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

ทพ.

ลงชื่อ....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์วิศาล มหาสิทธิวัฒน์)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

วันที่..... 29 ต.ค. 2562

- หมายเหตุ : 1. จัดทำรายงานฯ หลังจากเข้าร่วมประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน ภายใน 7 วันทำการ
เสนอหัวหน้าฝ่าย
2. หัวหน้าฝ่ายเสนอความเห็น ภายใน 3 วันทำการ และเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
3. แจ้งผู้รายงานทราบ และจัดเก็บเข้าแฟ้มรายงานการประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน
4. หัวหน้าฝ่ายติดตามผลการปรับปรุงพัฒนา
5. หัวหน้าฝ่ายรายงานผลการปรับปรุงพัฒนาให้ผู้ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลางได้ทราบ