



สำนักหอสมุด  
มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
วิทยาเขตชลบุรี

# SPUC Library News

VOLUME 10 NO. 109  
JANUARY 2016



นักศึกษาาระดับปริญญาตรี  
ที่ลงทะเบียนเรียน  
ในภาคเรียนที่ 2/2558  
สามารถยืมหนังสือ / ซีดีรอมได้  
ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2559  
เป็นต้นไป



## ห้องสมุดปิดบริการ

วันที่ 27-31 ธันวาคม 2558 , 1-4 มกราคม 2559 (ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)

วันที่ 7 มกราคม 2559 เวลา 12.00-16.30 น. (ประชุมบุคลากร)

วันที่ 8 มกราคม 2559 (แข่งขันกีฬาบุคลากรสัมพันธ์)

วันที่ 15 มกราคม 2559 (ศึกษาดูงานนอกสถานที่)

ขณะนี้สำนักหอสมุด บางเขน และวิทยาเขตชลบุรี อยู่ระหว่างการปรับเปลี่ยนระบบห้องสมุดอัตโนมัติ จึงเป็นผลทำให้

1. ไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มลงในฐานข้อมูล เนื่องจากการอัปเดตข้อมูลใหม่อาจไม่สมบูรณ์ จึงอาจต้องหยุดไว้ก่อน (ไฟล์วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และอื่น ๆ ที่อัปเดตให้ค้นผ่านเว็บไซต์ได้)
2. การสืบค้นข้อมูลของห้องสมุด (OPAC) มีภาวะไม่เสถียร อาจค้นหาหนังสือและสื่อต่าง ๆ พบบ้างไม่พบบ้าง หรือได้ผลการค้นไม่เท่ากัน ฯลฯ
3. การบริการยืม-คืนอาจล่าช้า เนื่องจากความไม่เสถียรของการเชื่อมต่อข้อมูล หากมีความคืบหน้าประการใด สำนักหอสมุดจะแจ้งให้ผู้ใช้บริการทราบต่อไป

จึงขออภัยในความไม่สะดวกดังกล่าว

## ..หนังสือน่าอ่าน..

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป. (2558). **อ่านเหลี่ยมสุมาลี**. กรุงเทพฯ: นานา.  
เลขเรียกหนังสือ: PL 3279.T3 ป771อ 2558

เรื่องราวของ "สุมาลี" นับเป็นเรื่องราวที่น่าสนใจอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเรื่อง "กลยุทธ์" เพราะมีเหลี่ยมคมที่ไม่ธรรมดา การวางแผนกลยุทธ์ประเภทหักเหลี่ยมเฉือนคมของเขาจึงนับว่ายอดเยี่ยมมาก สมควรอย่างยิ่งต่อการศึกษา ไม่ใช่เพื่อนำไปเลียนแบบ แต่เพื่อให้รู้เท่าทันคนประเภทนี้ "อ่านเหลี่ยมสุมาลี" จึงเป็นบทเรียนวิชาคนที่แสนแพงและหาซื้อไม่ได้ ทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาตนเองและองค์กรได้อีกด้วย



ฐิตารีย์ ประดิษฐพลการ. (2558). **ทำธุรกิจให้รวยข้ามคืนด้วยสื่อโซเชียล**. กรุงเทพฯ: นานา.  
เลขเรียกหนังสือ: HF 5386 ลู329ท 2558

ในยุคการตลาด 3.0 ที่โลกทั้งใบเชื่อมด้วยระบบออนไลน์ เปิดโอกาสให้คนธรรมดาสามารถรวยได้ในข้ามคืน ไม่ว่าจะเป็เทคนิคการซื้อมาขายไปแบบพรีอเดอร์ พลังเครือข่ายกับการเคลื่อนที่ไร้ขีดจำกัดในยุคของพลังมวลชน และการระดมทุนจากมวลชน (crowd funding) ถ่ายทอดจากประสบการณ์ของผู้เขียนที่อยู่ในแวดวงธุรกิจประเภทนี้มายาวนาน รวมถึงกรณีศึกษาที่น่าศึกษาทั้งในอดีตและปัจจุบัน

## เศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย มาโดยตลอด และทรงย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรง อยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ด้วยกัน 5 ส่วน คือ กรอบ แนวคิด คุณลักษณะ ค่านิยม เงื่อนไข และแนวทางปฏิบัติ/ผลที่จะได้รับ



ร่วมสนุกชิงตุ๊กตาสุนัขน่ารักกับกิจกรรม **"นิทรรศการหมุนเวียนหัวข้อ เศรษฐกิจพอเพียง"**

เพียงตอบคำถามว่า

"หลักพิจารณาข้อที่ 3 ค่านิยม ความพอเพียงต้องประกอบไปด้วยกี่คุณลักษณะ"

ค้นหาคำตอบได้ที่บอร์ดนิทรรศการชั้น 3

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี วันที่ 6 มกราคม 2559



บุคลากรสำนักหอสมุดร่วมกับชมรมสุกอ่านสนุกคิด ในโครงการปรับปรุงห้องสมุดเพื่อน้อง ปีที่ 9 ณ โรงเรียนวัดวังหิน อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี วันที่ 22-23 ธันวาคม 2558 โดยร่วมกัน ปรับปรุงห้องสมุดโรงเรียนและจัดกิจกรรม สันทนาการให้กับน้อง ๆ นักเรียนโรงเรียน วัดวังหิน ขอขอบคุณผู้ร่วมบริจาคเงินและ หนังสือมา ณ โอกาสนี้ค่ะ



อาจารย์ลูกปัด. (2557). **ดีแคแบได้ (ลับ) คัพท์ก่อนสอบ.** กรุงเทพฯ: I love CU.

เลขเรียกหนังสือ: PE 1097 อ599ต 2557

รหัสสื่อโสตทัศนวัสดุ: CD T 2801

พบกับวิธีท่องศัพท์ให้ "จำไม่รู้ลืม" คำศัพท์ที่พบบ่อยในข้อสอบ กลุ่มคำศัพท์ที่มักสับสน พร้อม Vocabulary Checklist ให้คุณตรวจสอบตัวเอง และ CD การ์ดคำศัพท์ที่จะช่วยให้คุณเรียนรู้คำศัพท์ก่อนสอบได้กว่า 2,000 คำ ศัพท์ Advanced แบบคัดเน้น ๆ สามารถนำไปประยุกต์เป็นเกมช่วยจำ หรือพกไว้อ่านยามว่างก็ได้

## ซีดีรอมน่าสนใจ..



ชื่อวารสาร: สารคดี

เจ้าของ: บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

กำหนดออก: รายเดือน

วัตถุประสงค์: นิตยสารที่น่าเสนอเรื่องแนวสารคดีที่มีเนื้อหาหลากหลาย น่าเสนอข้อมูลอย่างละเอียดในรูปแบบที่ไม่เป็นวิชาการเกินไป การนำเสนอเรื่องราวให้ความสำคัญกับ 3 สิ่งคือ เนื้อเรื่องที่มีคุณค่าและข้อมูลที่น่าเชื่อถือ โดยยึดถือคุณธรรมและจรรยาบรรณ ให้ความสำคัญกับการจัดรูปเล่มอย่างพิถีพิถันและภาพถ่ายที่ให้อารมณ์ความรู้สึกได้ดี

## แนะนำวารสาร..



## Welcome to AEC...สวัสดิ์อาเซียน

อาหารถือเป็นเรื่องที่สำคัญในการดำรงชีวิต และในแต่ละประเทศก็มีอาหารประจำชาติเป็นของตนเองอย่างเป็นเอกลักษณ์ SPUC Library News จึงนำเสนออาหารยอดนิยมของกลุ่มประเทศอาเซียน เพื่อมีโอกาสได้ไปในประเทศกลุ่มอาเซียนจะได้ลองชิมกันนะคะ

### ฟิลิปปินส์ (Philippines)

**อโดโบ้ (Adobo)** มีต้นกำเนิดมาจากภาคเหนือของฟิลิปปินส์ ทำจากเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ที่ผ่านการหมักและปรุงรส โดยจะใส่กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ น้ำส้มสายชู ซีอิ๊วขาว นำไปทำให้สุกโดยการอบในเตาอบ หรือการทอด รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ในอดีตอาหารจานนี้เป็นที่นิยมในหมู่นักเดินทาง เนื่องจากส่วนผสมของอโดโบ้สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน เหมาะสำหรับเป็นเสบียงอาหารระหว่างการเดินทาง ปัจจุบันอโดโบ้ได้กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่นำมารับประทานกันได้ทุกที่ทุกเวลา



## สถิติห้องสมุด



หนังสือ จำนวน 73,383 ชื่อเรื่อง / 99,589 เล่ม  
 ผู้เข้าใช้บริการ จำนวน 5,028 คน  
 การยืมทรัพยากรสารสนเทศ จำนวน 257 รายการ  
 ติดตามสถิติอื่น ๆ และข่าวสารของห้องสมุดได้ที่  
[e-Library>> espuc.east.spu.ac.th/depart/elibrary/index\\_library.php](mailto:espuc.east.spu.ac.th/depart/elibrary/index_library.php)  
[www.facebook.com/Library.SPUC](https://www.facebook.com/Library.SPUC)

## มาผ่อนคลายสมองน้อย ๆ กันเถอะ

สมองที่ถูกใช้งานหนักในแต่ละวันก็ย่อมอ่อนเพลียอ่อนล้าเป็นธรรมดา เราลองมาดูวิธีที่ทำให้สมองได้รับการผ่อนคลาย ปลอดภัย ไปร่งแบบง่าย ๆ กันนะคะ

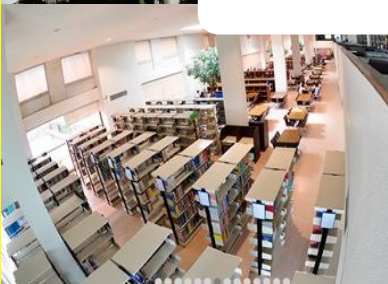
1. จิบน้ำบ่อย ๆ เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่ยอมให้เซลล์สมองเหี่ยว กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ
2. กินไขมันดี เพราะสมองคือก้อนไขมันซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ ควรกินไขมันดีจำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรส ฯลฯ
3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที ตอนเช้าหรือก่อนนอน เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์
4. หัวเราะและยิ้มบ่อย ๆ เมื่อยิ้มหรือหัวเราะจะมีสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อย ๆ
5. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

## ແ່ແລ້ວ! หนังสือหาย ... ทำอย่างไร?

สิ่งแรกที่ต้องทำคือ รีบแจ้งไปที่เคาน์เตอร์บริการให้ “หยุดค่าปรับ” ทันทีเมื่อทราบว่าตนทำหนังสือหาย โดยที่เคาน์เตอร์บริการจะแจ้งให้ห้อง ๆ ดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- กรณีหาซื้อทดแทนได้ ชำระเงินค่าปรับเกินกำหนดส่ง (ถ้ามี) + ค่าจัดการ 50 บาท / 1 เล่ม
- กรณีหาซื้อทดแทนไม่ได้ ชำระเงิน 2 เท่าของค่าหนังสือ + ค่าปรับเกินกำหนดส่ง (ถ้ามี) + ค่าจัดการ 50 บาท / 1 เล่ม

แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ รักษาสมบัติส่วนรวมด้วยการดูแลรักษาหนังสือเพื่อให้เพื่อน ๆ คนอื่นได้อ่านด้วยดีกว่านะคะ



สำนักหอสมุด ชั้น 3-4 อาคาร ดร.สุข-มาลินี พุคยาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี  
 79 หมู่ 1 ถ.บางนา-ตราด ต.คลองตำหรุ อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000  
 โทรศัพท์ 0-3874-3690 ถึง 9 ต่อ 2301 ถึง 2305 โทรสาร 0-3874-3700 e-Mail: [lbrary@east.spu.ac.th](mailto:lbrary@east.spu.ac.th)