

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๔๑๘๕

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๔ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครองจำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๖๒๖๙ ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครองได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครองและบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครองจำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรโดยเฉพาะมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม การส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ได้ทำความดีอย่างเหมาะสมเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา สามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ในวิถีชีวิต มีสำนึกในคุณธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และมีความรอบคอบพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยกำหนดจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ ๑๒-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ รวม ๕ วัน ๔ คืน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าพาหนะระหว่างเข้าร่วมโครงการ สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จังหวัดนครศรีธรรมราช ขอความร่วมมือท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดที่มีความสนใจ มีจิตศรัทธาและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามกำหนดการอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการได้รับทราบ ทั้งนี้ ให้ส่งรายชื่อผู้มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการให้ กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช ภายในวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๘ และหากไม่มีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ ขอให้แจ้งจังหวัดทราบด้วย สำหรับสิ่งที่ส่งมาด้วยให้ดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช www.pokkrongnakhon.com

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธราธิป สุขสุม)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓
www.pokkrongnakhon.com



ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช
เลขรับ 6148
วันที่ 31 ส.ค. 2558 เวลา ..... น.

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว๑๖๒๐๕

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล จำนวน ๑ ชุด
๒. กำหนดการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย กรมการปกครองได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรโดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม ด้วยการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา น้อมนำพาชีวิตให้สดใสภายใต้ร่มเงาร่มธรรมบวรแห่งพระพุทธศาสนา ได้ทำความดีอย่างเหมาะสมเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ซึ่งโครงการดังกล่าวมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ให้กับบุคลากรในหน่วยงานสามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ในวิถีชีวิต การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของบุคลากรให้มีสำนึกในคุณธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และมีความรอบคอบเพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว **โดยกำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการระหว่างวันที่ ๑๒ – ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ รวม ๕ วัน ๔ คืน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี** รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด **จึงขอความร่วมมือจังหวัดได้โปรดแจ้งให้บุคลากรในสังกัดที่มีจิตศรัทธา มีความสนใจ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามกำหนดการอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการได้ทราบ และขอให้แจ้งรายชื่อผู้ที่มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการตามแบบที่กำหนด ให้กรมการปกครองทราบภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘ และหากจังหวัดใดไม่มีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ** ก็ขอให้แจ้งกรมการปกครองทราบด้วย ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าพาหนะระหว่างเข้าร่วมโครงการ สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

/เนื่องจาก...

เนื่องจากโครงการดังกล่าวเป็นการจัดสวัสดิการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร โดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรกรมการปกครองได้เข้าร่วมโครงการอย่างทั่วถึง อีกทั้ง เพื่อขวัญและกำลังใจของบุคลากรในสังกัด **จึงขอความร่วมมือผู้บังคับบัญชาได้โปรดให้ความสำคัญและพิจารณาอนุญาตให้บุคลากรที่มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ด้วย จักขอบคุณยิ่ง** โดยพิจารณากลุ่มเป้าหมายตามลำดับ ดังนี้

๑. บุคลากรกรมการปกครองทุกประเภท ทุกตำแหน่ง ทุกระดับ ที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมของกรมการปกครอง และมีจิตศรัทธา สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ให้พิจารณาเป็นลำดับแรก

๒. บุคลากรกรมการปกครองทุกประเภท ทุกตำแหน่ง ทุกระดับ ที่เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมของกรมการปกครอง และมีจิตศรัทธา สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ให้พิจารณาเป็นลำดับถัดไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายบุญธรรม เลิศสุชีเกษม)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง
และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘

.....

๑. หลักการและเหตุผล

กรมการปกครองมุ่งเน้นการบริหารทรัพยากรบุคคลและการจัดองค์กรภาครัฐให้สอดคล้องกับทิศทางการนำพาไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน สังคมมีความเข้มแข็ง และประชาชนมีความสุขด้วยการดำรงชีพตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ข้าราชการมีความเป็นมืออาชีพ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐสามารถดำรงชีพอย่างพอเพียง มีมโนสุจริต ตลอดจนมีสมรรถนะขีดความสามารถในการให้บริการประชาชน โดยกำหนดนโยบายให้หน่วยงานของรัฐดำเนินการพัฒนาข้าราชการทุกระดับ เน้นเนื้อหาที่คุณธรรม จริยธรรม การเป็นข้าราชการที่ยึดมั่นในประโยชน์สุขของประชาชนและประเทศชาติ

๑.๑ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ หมวด ๔ มาตรา ๗๒ ได้กำหนดให้ส่วนราชการมีหน้าที่ดำเนินการให้มีการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจ แก่ข้าราชการพลเรือนสามัญเพื่อให้ข้าราชการพลเรือนสามัญมีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม คุณภาพชีวิต มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.พ. กำหนด

๑.๒ แผนปฏิบัติราชการกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้มอบหมายให้กองการเจ้าหน้าที่รับผิดชอบประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕ การเสริมสร้างการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศและพัฒนาบุคลากรสู่ความเป็นสากล เป้าประสงค์ที่ ๕.๒ บุคลากรของกรมการปกครองมีสมรรถนะสูง มีความสุขในการปฏิบัติราชการ

๑.๓ อธิบดีกรมการปกครอง ได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. พ.ศ. ๒๕๕๗ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๕ วัน ๔ คืน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา **มีผู้เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจรวมทั้งสิ้น ๕๓๔ คน และจากการทอดแบบสอบถามสำรวจความพึงพอใจต่อโครงการผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ ๙๖.๖ พร้อมทั้งมีข้อเสนอแนะว่า เป็นโครงการที่พัฒนาจิตใจบุคลากรและครอบครัวได้เป็นอย่างดียิ่ง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ควรจัดโครงการอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรกรมการปกครองได้รับการพัฒนาและยกระดับจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมในการขับเคลื่อนภารกิจของกรมการปกครองต่อไป**

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลฯ เป็นการจัดสวัสดิการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในหน่วยงานโดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม ด้วยการเสริมสร้างบุคลากรในองค์กรให้มีวัฒนธรรม และค่านิยมในการปฏิบัติงานที่มุ่งเพิ่มสมรรถนะและพัฒนาระบบการบริหารราชการ โดยยึดหลักบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ด้วยการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของบุคลากรให้มีสำนึกในคุณธรรม การดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา มีความรอบคอบ และมีเหตุผล สามารถนำความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้ในการบริหารงานและปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประชาชนและแผ่นดิน

/๒. วัตถุประสงค์...

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้กับบุคลากรด้วยการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้ร่วมกันลด ละ เลิกอบายมุขทุกประเภท เข้าวัดปฏิบัติธรรมถวายเป็นพุทธบูชา ได้ทำความดีอย่างเหมาะสมด้วยการบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

๒.๒ เสริมสร้างบุคลากรในองค์กร ให้มีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง และสามารถประยุกต์ใช้ในการบริหารงาน/ปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและประเทศชาติ

๒.๓ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรในหน่วยงาน รวมถึงการแก้ไขปัญหาระบบคุณธรรม จริยธรรม ในการบริหารราชการในเชิงลึก โดยให้มีผลในระยะยาวและต่อเนื่อง

๒.๔ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์และความร่วมมืออันดีระหว่างบุคลากรกับหน่วยงาน เสริมสร้างความเข้าใจให้บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน มีความรักและความภูมิใจในองค์กร รวมถึงเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรในสังกัดสามารถปฏิบัติงานอย่างมีความสุข เป็นที่น่าเชื่อถือไว้วางใจของประชาชน

๒.๕ เพื่อให้ระบบการทำงานของกรมการปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด มีประสิทธิภาพ เป็นมาตรฐาน และมีภาพลักษณ์ที่ดี

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรกรมการปกครองทุกประเภท ทุกตำแหน่ง ทุกระดับ สังกัดส่วนกลาง/ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ที่มีจิตศรัทธา มีความสนใจ <u>สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามกำหนดการได้อย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการ</u> ไม่น้อยกว่า ๙๕ คน เจ้าหน้าที่โครงการ ๕ คน รวมทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า ๑๐๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ เสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น เพื่อขออนุมัติจัดทำโครงการ

๔.๒ ประสานสถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ

๔.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการให้จังหวัด สำนัก/กอง และสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้ทราบ และแจ้งให้บุคลากรกลุ่มเป้าหมายตามข้อ ๓. เข้าร่วมโครงการตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด

๔.๔ จัดปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตด้วยจิตภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน ฟังการบรรยายธรรม การตอบปัญหาทางธรรม รวมถึงการประยุกต์ธรรมะสำหรับใช้ในการบริหารงาน/ปฏิบัติงาน และใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน พร้อมกับจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ผ่อนคลาย

๔.๕ ทอดแบบสอบถามเพื่อประเมินผลความพึงพอใจของบุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการ

๔.๖ สรุปผลการดำเนินงานเสนอผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นเพื่อโปรดทราบ พร้อมเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการจัดทำตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ของกรมการปกครองต่อไป

๕. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินงานโครงการ

กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการ จำนวน ๕ วัน ๔ คืน ระหว่างเดือนมิถุนายน – พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

๖. หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด

๗. งบประมาณ

ใช้งบประมาณในการดำเนินการโครงการ จำนวนเงิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท (สองแสนบาทถ้วน) โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด รายละเอียดตามผนวก ก.

/๘. ตัวชี้วัด...

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๘.๑ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ : บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๕

๘.๒ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ : บุคลากรกรมการปกครอง และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้รับสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูลที่พึงได้รับจากโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลฯ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ส่งผลให้เกิดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

๙. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๙.๑ บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการ ได้มีโอกาสทำความดีอย่างเหมาะสม ได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เห็นคุณค่าพระพุทธศาสนา น้อมนำพาชีวิตให้สดใสภายใต้ร่มเงาร่มธรรมบวรแห่งพระพุทธศาสนา มีภูมิคุ้มกันที่ดี เพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

๙.๒ บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความรัก ความสามัคคี มีความภูมิใจในองค์กร เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงคุณธรรมความดีงามในชีวิต สามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการบริหารงาน/การปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

๙.๓ กรมการปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด มีระบบ กลไก และวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่เป็นมาตรฐาน มีประสิทธิภาพ และมีภาพลักษณ์ที่ดีส่งผลให้องค์กรและสังคมมีความสุข

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(นายสมคิด จันทมฤก)
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑๑. ความเห็นรองอธิบดีกรมการปกครอง (ฝ่ายบริหารและพัฒนาระบบงาน)

.....

.....

.....

(นายบุญธรรม เลิศสุขีเกษม)
รองอธิบดีกรมการปกครอง

๑๒. ความเห็นอธิบดีกรมการปกครอง **อนุมัติ**

.....

.....

.....

(นายกฤษฎา บุญราช)
อธิบดีกรมการปกครอง

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง

และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี ๒๕๕๘

ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

.....

<u>วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘</u>

เวลา ๐๗.๐๐ น.	- ผู้เข้าร่วมโครงการที่แจ้งความประสงค์เดินทางไปกับรถกรมการปกครอง ลงทะเบียนหน้าห้องประชุม ปค. ๑ ชั้น ๒ ตึกกรมการปกครอง และเข้าห้องประชุม
เวลา ๐๙.๐๐ น.	- **รับฟังคำกล่าวให้โอวาท / เปิดโครงการ จากผู้บริหารระดับสูง**
เวลา ๑๐.๐๐ น.	- ออกเดินทางจากกรมการปกครอง (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
	- รับประทานอาหารเที่ยง (บนรถ)
เวลา ๑๒.๐๐ น.	- ถึงสำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน ต.พรหมบุรี อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
	- ขนสัมภาระเข้าที่พัก / ทำกิจสวนตัว **(เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม)**
เวลา ๑๒.๓๐ น.	- พร้อมกัน ณ ศาลาสุธรรมภาวนา (ศาลาปฏิบัติธรรม)
เวลา ๑๓.๐๐ น.	- ซักซ้อมพิธีรับอุโบสถศีล (ศีลแปด) / เปิดอบรมโดยรองเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน
	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อน
เวลา ๑๗.๔๕ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๘.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
เวลา ๒๑.๐๐ น.	- พักผ่อนอย่างมีสติ

<u>วันที่ ๑๓-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- ตื่นนอน พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๔.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
เวลา ๐๗.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๑.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๔.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ
เวลา ๑๕.๐๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๗.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ
เวลา ๑๗.๔๕ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๘.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
เวลา ๒๑.๐๐ น.	- พักผ่อนอย่างมีสติ

<u>/วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน...</u>

<u>วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- ตื่นนอน พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๔.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
เวลา ๐๗.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๑.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๔.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ
เวลา ๑๕.๐๐ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม / ซ้อมพิธีปิดโครงการ
เวลา ๑๗.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ
เวลา ๑๗.๔๕ น.	- ขึ้นศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๘.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
	- ถ่ายภาพร่วมกับพระภิกษุสงฆ์ที่สอนกัมมัฏฐาน
เวลา ๒๑.๐๐ น.	- พักผ่อนอย่างมีสติ

<u>วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- ตื่นนอน พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๔.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน
เวลา ๐๗.๐๐- น.	- รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๗.๔๕ น.	- พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
	- พิธีปิดโครงการโดยรองเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน
	- ตัวแทนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม รับมอบใบวุฒิบัตรจากพระภิกษุสงฆ์
เวลา ๐๙.๓๐ น.	- **พร้อมกัน ณ กุฏิหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน**
	- ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมร่วมถวายปัจจัยไทยธรรมแด่หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
	- กราบลาหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
เวลา ๑๐.๓๐ น.	- ทำกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ / เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
เวลา ๑๑.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐ น.	- ออกเดินทางจากวัดกลับถึงกรมการปกครองโดยสวัสดิภาพ พร้อมรอยยิ้มแห่งความสุข

<u>ระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</u>

๑. การปฏิบัติและการรับประทานอาหาร แยกต่างหากจากกลุ่มบุคคลทั่วไป

๒. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทานอาหารสองมื้อ น้ำปานะ ๒ มื้อ

๓. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องเลิกสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ เป็นต้น

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องสำรวม ห้ามพูดคุย บอก หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ หากมีความสงสัย ในข้อวัตรปฏิบัติ ให้สอบถามครูผู้สอน **ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันโดยเด็ดขาด**

๕. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องปิดวาจาและปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิดขณะปฏิบัติธรรม ถือคติ **"กินน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก"**

๖. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องยอมทำตามพระอาจารย์อย่างเคร่งครัดและยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบของวัด

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :

☺ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

☞ โทรศัพท์ที่ทำงาน. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ Fax. ต่อ ๒๓๘
โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๖๔๐๒-๕๙๓๕

☞ จนท.ผู้ประสานงานโครงการ นางปารย์นลิล อุดมศิริพัชร เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ

แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล
สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘
ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

อำเภอ..... จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่	รายละเอียดผู้เข้าร่วมโครงการ	การเดินทาง/ข้อมูลการเข้าร่วมโครงการกับ ปค.	หมายเหตุ
๑.	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้ ☐ เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับ ปค. ที่วัดอัมพวัน.....ครั้ง ☐ ไม่เคยเข้าร่วมโครงการกับ ปค.ที่วัดอัมพวัน	
๒.	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้ ☐ เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับ ปค. ที่วัดอัมพวัน.....ครั้ง ☐ ไม่เคยเข้าร่วมโครงการกับ ปค.ที่วัดอัมพวัน	
๓.	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้ ☐ เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับ ปค. ที่วัดอัมพวัน.....ครั้ง ☐ ไม่เคยเข้าร่วมโครงการกับ ปค.ที่วัดอัมพวัน	
๔.	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้ ☐ เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับ ปค. ที่วัดอัมพวัน.....ครั้ง ☐ ไม่เคยเข้าร่วมโครงการกับ ปค.ที่วัดอัมพวัน	
๕.	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้ ☐ เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับ ปค. ที่วัดอัมพวัน.....ครั้ง ☐ ไม่เคยเข้าร่วมโครงการกับ ปค.ที่วัดอัมพวัน	