



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กปส. โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๘

ที่ นร.๐๒๒๔/ว๓๓๓ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง สำเนาคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตาม
โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน (นอกสถานที่) ปี ๒๕๖๐

เรียน ผอ.สำนัก., ผชช., ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

กคจ.กปส. ขอส่งสำเนาคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ที่ ๖๓๐/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐
เรื่อง ให้บุคลากร กปส. เข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน (นอกสถานที่) ปี ๒๕๖๐ ดังรายละเอียด
แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาแจ้งเวียนให้ข้าราชการเจ้าหน้าที่ได้ทราบต่อไปด้วย
จักขอบพระคุณยิ่ง

(นายโชติวิทย์ วงศ์นาค)

ร.รอง ท.กคจ.กปส.

- สำเนา -

คำสั่งกรมประชาสัมพันธ์

ที่ ๖๗๐ / ๒๕๖๐

เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อการปฏิบัติงาน

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ มีกำหนดจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการ
ปฏิบัติงานแก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และ
ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่
เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน ดังรายชื่อต่อไปนี้

สำนักงานเลขาธิการกรม

๑. นางระพีณ ลุยปลา แม่บ้าน บ.๒

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์

๒. นายพลี อุดมพรมนตรี นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ

สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์

๓. นางสาวอรสา ตั้งใจจิต นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

กองการเจ้าหน้าที่

๔. นางสาวนิภาพรรณ จันทนวงศ์วาน นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๕. นายโชติวิทย์ วงศ์นาค นิติกรชำนาญการ

๖. นางสาวลลิตา การิยา เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป

สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์

๗. นางสาวพัฒนพิภา เอนกสัมพันธ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

๘. นางสาวชิสาพัชร คงเพชร นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

๙. นางเพทชาย พิศุทธิ์ประภัสสร เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

๑๐. นางดลภัทร การธราชวี นายช่างภาพชำนาญงาน

๑๑. นางสาวญาณิ	จันทร์กล้า	พนักงานธุรการ ส.๓
๑๒. นางสาวอภิญญา	ชำนาญ	พนักงานพัสดุ ส.๒
<u>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย</u>		
๑๓. นางสาวชัยศิลป์	คนคล่อง	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๑๔. นางสาวอุบลวรรณ	ภิญญาพันธ์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
<u>สำนักข่าว</u>		
๑๕. นางปทุม	ฤทธิ์บัว	นักสื่อสารมวลชน
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ ขอนแก่น</u>		
๑๖. นางอุบลรัตน์	คงกระพันธ์	ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑
๑๗. นางไคริกา	ศิริประภาเดโช	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดชัยภูมิ
๑๘. นายสมบัติ	ชัยรัตน์	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดหนองบัวลำภู
๑๙. นายประธาน	กออำไพ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ อุบลราชธานี</u>		
๒๐. นางสาวมธุริน	ศิริทัฬห	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดสุรินทร์
๒๑. นางสาวเยาวลักษณ์	ชัยพรหมเขียว	นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ เชียงใหม่</u>		
๒๒. นางศรีอุไร	นุกุลกิจบำรุง	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดพะเยา
๒๓. นายอานนท์	ดีชัย	นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ พิษณุโลก</u>		
๒๔. นางดวงพร	สิริเขมากร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๒๕. นางสาวสิริลักษณ์	อำไพพรรณวิจิตร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๒๖. นายปิยะ	เหล่าบุรินทร์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๒๗. นางสาวอรนุช	อินตา	นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ

๒๘. นายเจตน์	เลิศจรูญวิทย์	นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ
๒๙. นางทรงศวรรณ	ชีวิตาวงค์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ สุราษฎร์ธานี</u>		
๓๐. นางทัศนีย์	เรืองหิรัญ	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๓๑. นางจิราภรณ์	หนูรักษ์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ สงขลา</u>		
๓๒. นางสาวพิมพ์ศิภัคดี	บัณฑิต	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่ง ประเทศไทยจังหวัดยะลา
๓๓. นางสาวธัญพร	น้อยเสงี่ยม	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
๓๔. นางสาวอุทัยวรรณ	เดชสิงห์โสภ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ จันทบุรี</u>		
๓๕. นางฐานิยา	นิยมญาติ	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดจันทบุรี
๓๖. นางสาวยุพจิรดา	กุลรักษา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
๓๗. นางสาวรจนา	ระจินดา	นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
๓๘. นางสาววิภาวรรณ	ปานปรีชา	นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
๓๙. นายวัลลภ	เขียวผึ้ง	นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ
<u>สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ กาญจนบุรี</u>		
๔๐. นายชนาวุธ	บุญเมธี	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๔๑. นายธนาพร	สุ่มแก้ว	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส
<u>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชัยภูมิ</u>		
๔๒. นางธัญรัตน์	โรจนหัตดิน	ประชาสัมพันธ์จังหวัด
<u>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดยโสธร</u>		
๔๓. นางกมลพร	คำนึ่ง	ประชาสัมพันธ์จังหวัด
<u>สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดอุดรธานี</u>		
๔๔. นางสุรีย์	แสงทอง	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดอุทัยธานี

๔๕. นางสาวกรรณา จันทร์จินดา นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระยอง

๔๖. นางสาวภัสศกมล รูปแก้ว นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุโขทัย

๔๗. นางระพีพร มีสะอาด ประชาสัมพันธ์จังหวัด

คณะทำงานโครงการปฏิบัติธรรม

๔๘. นางดวงสวรรค์ ลิ้มปนวัฒนกุล นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๔๙. นางสาวมูจลินท์ ระดาบุตร บุคลากร

๕๐. นายนิธิโรจน์ อภิขญาวีระวงศ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑๙ - ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐

สั่ง ณ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(ลงชื่อ) พลโท สรรเสริญ แก้วกำเนิด

(สรรเสริญ แก้วกำเนิด)

รักษาราชการในตำแหน่งอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สำเนาถูกต้อง



(นายจักรกฤษณ์ วงษ์สุวรรณ)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๘ พ.ค. ๖๐

ร่าง.....ดวงสวรรค์.....

พิมพ์.....จักรกฤษณ์.....

ตรวจ.....ดวงสวรรค์.....

ตารางโครงการปฏิบัติธรรม
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
วันจันทร์ที่ ๑๙ - วันศุกร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐ (๕ วันทำการ)

วันเดินทาง (วันจันทร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๖.๓๐ น.	ประชุมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จังหวัดนครราชสีมา	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันจันทร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๑.๐๐ น.	ถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม	
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	- ทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๐๐ - ๑๒.๔๕ น.	- ลงทะเบียน	
๑๓.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	- เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม) - ปฏิบัติธรรมร่วมกัน	”
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ	
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมร่วมกัน (นั่งสมาธิ / เดินจงกรม)	”
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันที่ ๒๐ - ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๐		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตรพระ	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาคาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักรผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ บริเวณวัดฯ)	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม
๑๐.๓๐ - ๑๒.๔๕ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน - ทำข้อวัตรฝึกสติ (บริเวณวัด หรือ ที่พักร)	
๑๒.๔๕ น.	พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม	”
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมร่วมกันตามที่อาจารย์กำหนด ที่ศาลาปฏิบัติธรรม	”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักรผ่อน	
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	น้ำปานะ	
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	- พักผ่อน - ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันสุดท้าย (วันศุกร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระขังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เติมน้ำมัน	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตร	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	- กลับที่พักรเตรียมเก็บกระเป๋า - ทำความสะอาดที่พักร - เก็บผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มที่ใช้แล้วไปไว้ที่โรงครัว	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากกรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญญา สุขกาโม ที่กุฏิรับใบประกาศนียบัตร	”
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
วันจันทร์ที่ ๑๙ - วันศุกร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

- ๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การทำงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร
- ๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา วันจันทร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวชและปฐมนิเทศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เวลา ๑๓.๐๐ น.
- ๑.๓ เนื่องจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ต้องอยู่ประจำและพักค้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาให้พร้อม ดังนี้
 - ๑.๓.๑ เครื่องแต่งกาย ตลอด ๕ วัน ๔ คืน
(ยกเว้นการเดินทางไปและกลับให้แต่งกายสุภาพทั่วไป)

ชาย

- เสื้อสีขาว กางเกงขายาวสีขาว และ การเกงขายาวสีดำ(๑ ตัว)
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้ายางราคาแพง) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หญิง

- เสื้อแขนยาวสีขาว ไม่รัดรูป ไม่สั้น ถ้าเสื้อเนื้อผ้าบางควรใส่เสื้อทับสีขาวข้างในหรือห่มผ้าสไบ
- ใส่ผ้าถุงสีขาว/สีดำ หรือ กางเกงขายาวสีขาวและสีดำไม่รัดรูป
- เสื้อกันหนาวสีขาว/ครีม/สีอ่อน
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้ายางราคาแพง) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หมายเหตุ :*** ให้เตรียมเสื้อผ้าให้พอกับจำนวนวันที่อบรม เพื่อประหยัดน้ำในการซักผ้า และ
ความสะดวกแก่ผู้มาปฏิบัติ

- ๑.๓.๒ เครื่องใช้ประจำตัวที่จำเป็น ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม หวี แปรงสีฟัน ยาสีฟัน กระดาษทิชชู แก้วน้ำและขันสำหรับแปรงฟัน ไม้แขวนเสื้อ เสื้อกันหนาว ยาทากันยุง ยารักษาโรคประจำตัว ฯลฯ
- ๑.๓.๓ ควรนำไฟฉาย , รมกันฝนไปด้วย
- ๑.๓.๔ งดเว้น การใช้ เครื่องหอม และเครื่องสำอางทุกชนิด
- ๑.๓.๕ งดเว้น ใส่เครื่องประดับทุกชนิด และของมีค่าติดตัวไป ทางวัดไม่รับผิดชอบ หากมีการสูญหาย
- ๑.๓.๖ งดเว้น การสูบบุหรี่

หลักปฏิบัติ

- ธรรมเนียมโดยวิธีอานาปนสติภาวนา
- แบบบริการ "พุทธโธ" ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยความเมตตาของหลวงพ่อกันหา สุขกาโม เจ้าอาวาสวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม (หลานหลวงปู่ชา วัดหนองป่าพง)
- เน้น พุดน้อย กินน้อย และนอนน้อย
- รับประทานอาหาร ๒ มื้อ เวลา ๐๖.๓๐ น. และ เวลา ๑๑.๐๐ น.อาหารเป็นแบบมังสวิรัต

กำหนดการเฉพาะวันจันทร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

- เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๒.๐๐ น. - เริ่มลงทะเบียน (ปิดรับลงทะเบียน ๑๒.๐๐ น.)
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๒.๔๕ น. - เข้าที่พัก , เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้พร้อมเข้ารับการฝึกอบรม
- เวลา ๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น. - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกันที่ศาลา
- พิธีรับศีล

การเดินทางไปวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

- ๓.๑ เดินทางไปกับรถที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) มีรถบัสรับส่ง รถจะออกจากกรมประชาสัมพันธ์เวลา ๐๖.๓๐ น.