



ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว ๒๗๗

ถึง ที่ทำการปกครองอำเภอ ทุกอำเภอ

ด้วยกรมการปกครองร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด กำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ วัดปัญญาบันฑิตาราม ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดสกลนครจึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการฯ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ หากมีผู้สนใจสมัครให้จัดส่งแบบตอบรับทางกลุ่มไลน์ข้อสั่งการ ปค.จ.สน. ภายในวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เพื่อให้จังหวัดสกลนครพิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๑ คน ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์ที่กรมการปกครองจัดเตรียมไว้ให้ในการเดินทางไปสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางที่นอกเหนือจากที่โครงการกำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป



ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร. ๐ ๔๒๗๑ ๑๔๖๑

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

<input checked="" type="radio"/> ปค.	()	ที่ทำการปกครองจังหวัดสกลนคร
<input type="radio"/> ผ.ค.ม.	()	เลขที่ ๒๒๘๓
<input type="radio"/> กง.	()	วันที่ ๑๑ มิ.ย. ๒๕๖๗
<input type="radio"/> นิติกร	()	เวลา



ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๙๕๒๒

ถึง ที่ทำการปกครองจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกรมการปกครอง ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด กำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๓-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ วัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือจังหวัดดำเนินการคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด เป็นลำดับแรก หากไม่มี ให้เสนอชื่อบุคลากรในสังกัด จำนวน ๒ คน เข้าร่วมโครงการฯ (หากมีผู้สนใจมากกว่า ๒ คน ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรองเข้าร่วมโครงการดังกล่าว) กำหนดส่งแบบตอบรับ ภายในวันอังคารที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๗ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ dopahrwelfare@gmail.com โดยกรมการปกครองจะแจ้งรายชื่อผู้ได้เข้าร่วมโครงการให้ทราบอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์ที่กรมการปกครองจัดเตรียมไว้ให้ในการเดินทางไปสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางที่นอกเหนือจากที่โครงการกำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ทั้งนี้ มอบหมายให้ นายวิทยา สิงห์เหล่า นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ เป็นผู้ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๔ ๙๘๑ ๓๒๘๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วกัน



กองการเจ้าหน้าที่
ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ ๒๒๒๕ ๙๙๑๔

กำหนดการโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง
และสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ วัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

.....

วันพุธที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน ณ ห้องประชุมอัมรินทร์ ชั้น ๕ อาคารดำรงราชานุสรณ์ มท |
| เวลา ๐๙.๐๐ น. | - ออกเดินทางจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย |
| เวลา ๑๐.๔๕ น. | - เดินทางถึงวัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี |
| | - ขนสัมภาระเข้าที่พักที่วัดจัดให้ |
| | - และเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม |
| เวลา ๑๑.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ น. | - ประธานกล่าวเปิดและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ |
| | - เจ้าอาวาส กล่าวต้อนรับ ปฐมนิเทศ และบรรยายธรรม |
| | - รับศีล ๘ |
| เวลา ๑๔.๐๐ น. | - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม |
| เวลา ๑๖.๐๐ น. | - พักดื่ม น้ำปานะ |
| เวลา ๑๖.๓๐ น. | - เดินจงกรม |
| เวลา ๑๗.๐๐ น. | - ทำวัตรเย็น |
| เวลา ๑๘.๐๐ น. | - พักผ่อนตามอัธยาศัย |

วันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- | | |
|---------------|-----------------------------------------|
| เวลา ๐๓.๓๐ น. | - ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว |
| เวลา ๐๔.๐๐ น. | - ทำวัตรเช้า |
| เวลา ๐๕.๐๐ น. | - กิจกรรมตักบาตรเช้า |
| เวลา ๐๖.๐๐ น. | - ทำความสะอาดในบริเวณวัด |
| เวลา ๐๗.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว |
| เวลา ๐๙.๐๐ น. | - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม |
| เวลา ๑๐.๔๕ น. | - พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| เวลา ๑๑.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๔.๐๐ น. | - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม |
| เวลา ๑๖.๐๐ น. | - พักดื่ม น้ำปานะ |
| เวลา ๑๖.๓๐ น. | - เดินจงกรม |
| เวลา ๑๗.๐๐ น. | - ทำวัตรเย็น |
| เวลา ๑๘.๐๐ น. | - พักผ่อนตามอัธยาศัย |

วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- | | |
|---------------|-----------------------------------------|
| เวลา ๐๓.๓๐ น. | - ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว |
| เวลา ๐๔.๐๐ น. | - ทำวัตรเช้า |
| เวลา ๐๕.๐๐ น. | - กิจกรรมตักบาตรเช้า |
| เวลา ๐๖.๐๐ น. | - ทำความสะอาดในบริเวณวัด |
| เวลา ๐๗.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว |
| เวลา ๐๙.๐๐ น. | - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม |

เวลา ๑๐.๔๕ น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๑.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐ น.	- ลาสิกขา (ลาศีล ๘)
เวลา ๑๓.๐๐ น.	- เดินทางออกจากวัดปัญญาันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
เวลา ๑๗.๐๐ น.	- เดินทางถึงกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

กฎระเบียบ และข้อวัตรปฏิบัติของผู้เข้าอบรม

๑. อยู่ปฏิบัติกิจกรรมจนครบตามเวลาที่กำหนด ไม่ยกเลิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
๒. งดใช้โทรศัพท์ระหว่างการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
๓. ผู้เข้ารับการอบรมต้องถือศีล ๘ เว้นอาหารในเวลาวิกาล ไม่รับประทานหลังจากเวลา ๑๒.๐๐ น. จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ อนุโลมยามเจ็บป่วย สำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพให้อาชีวภูมิศีล (ทานอาหารมือเย็นได้)
๔. การแต่งกาย
 - สุภาพบุรุษ สวมเสื้อสีขาวแขนยาวหรือสั้น และกางเกงสุภาพสีขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้น และกางเกงขาสวมส่วน
 - สุภาพสตรี สวมเสื้อสีขาวแขนยาวหรือสั้น ผ้าสไบสีขาว ผ้าถุงหรือกางเกงสุภาพสีขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้น กางเกงขาสวมส่วน (ผู้หญิงต้องสวมเสื้อชั้นใน)
๕. ห้ามสูบบุหรี่ในระหว่างการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

การเตรียมตัวและสัมภาระส่วนตัว

๑. ถือศีล ๘ รับประทานอาหาร ๒ มื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อก่อนเที่ยง งดรับประทานอาหารหลังเที่ยง และมีน้ำปานะช่วงเย็น
๒. ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว ไม่ควรบางเกินไป
๓. เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม กระบอกน้ำ กระดาษชำระ รม ไฟฉาย นาฬิกาปลุก ยาทาหรือฉีดกันยุง อุปกรณ์ที่ใช้ในการโกนหนวด หน้ากากอนามัย เจลล้างมือหรือแอลกอฮอล์แบบพกพา และเครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ
๔. วัดได้จัดเตรียมเสื้อ ผ้าห่ม และหมอนชนิด หากผู้เข้าร่วมโครงการฯ ประสงค์จะใช้ของส่วนตัวสามารถนำมาเองได้ (ไม่มีเบาะสำหรับรองนอน)
๕. ยารักษาโรคประจำตัว

คำแนะนำ

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่จองตัวโดยสารสำหรับเดินทางกลับ ควรวางแผนการเดินทางและเผื่อเวลาสำหรับการเดินทางไปสถานีขนส่ง สถานีรถไฟ หรือสนามบิน เนื่องจากวันเดินทางกลับจะเดินทางถึง กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ในเวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :



กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๒๕ ๙๙๑๔ , ๐๙๔ ๗๘๑ ๓๒๘๒



จนท. ผู้ประสานงานโครงการ นายวิทยา สิงห์หล้า นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการ
ปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๓-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ วัดปัญญานันทาราม ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
จังหวัด/สำนัก/กอง /.....

๑. ชื่อ - สกุลอายุ.....ปี
เลขประจำตัวประชาชน.....
ตำแหน่ง.....ระดับ.....
สังกัด.....
โทรศัพท์มือถือ.....โทรศัพท์ที่ทำงาน.....
อาหาร ทั่วไป มั่งสรวีดี เจ
แพ้อาหาร (โปรดระบุ)
การเดินทาง เดินทางไปวัดเอง มาขึ้นรถโดยสารที่กรมการปกครอง

๒. ชื่อ - สกุลอายุ.....ปี
เลขประจำตัวประชาชน.....
ตำแหน่ง.....ระดับ.....
สังกัด.....
โทรศัพท์มือถือ.....โทรศัพท์ที่ทำงาน.....
อาหาร ทั่วไป มั่งสรวีดี เจ
แพ้อาหาร (โปรดระบุ)
การเดินทาง เดินทางไปวัดเอง มาขึ้นรถโดยสารที่กรมการปกครอง

๓. ชื่อ - สกุลอายุ.....ปี
เลขประจำตัวประชาชน.....
ตำแหน่ง.....ระดับ.....
สังกัด.....
โทรศัพท์มือถือ.....โทรศัพท์ที่ทำงาน.....
อาหาร ทั่วไป มั่งสรวีดี เจ
แพ้อาหาร (โปรดระบุ)
การเดินทาง เดินทางไปวัดเอง มาขึ้นรถโดยสารที่กรมการปกครอง

ลงชื่อ.....ผู้ประสานงาน

(.....)

ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์.....