

ด่วนที่สุด

ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ ๒๒๕๗/๕



ศาลากลางจังหวัดสกลนคร
ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์
กรมการปกครอง จำกัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอสว่างแดนดิน

อ้างถึง หนังสือจังหวัดสกลนคร ที่ ๐๐๑๘.๑/ว ๒๒๗ ลงวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑ ชุด
๒. กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระส่วนตัว จำนวน ๑ ฉบับ
๓. แผนที่สถานที่ฝึกอบรม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่จังหวัดสกลนคร แจ้งว่ากรมการปกครองกำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา
กรรมฐาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ วัดปัญญานันทาราม
ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการฯ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ
หากมีผู้สนใจสมัครให้จัดส่งแบบตอบรับให้จังหวัดสกลนครทราบ นั้น

กรมการปกครองแจ้งรายชื่อผู้ได้รับอนุมัติเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จังหวัดสกลนครจึงขอให้
อำเภอแจ้งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทราบ ดังนี้

๑. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายงานตัวและลงทะเบียนในวันพุธที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ณ บริเวณป้อมรักษาการณ์ ด้านหน้าประตูพระยม กระทรวงมหาดไทย
สำหรับท่านใดประสงค์จะเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ขอให้รายงานตัวพร้อมกัน ณ วัดปัญญานันทาราม
ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในเวลา ๑๐.๐๐ น.

๒. ให้เตรียมสิ่งของสัมภาระส่วนตัวสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏ
ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

๓. ให้ดำเนินการมอบหมายภารกิจหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องดำเนินการในระหว่าง
การเข้าร่วมกิจกรรมให้เรียบร้อย เพื่อให้เกิดความพร้อมและเกิดประโยชน์สูงสุด

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(รวยรุ่ง ไครบุตร)

ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด

กลุ่มงานปกครอง

โทร. ๐ ๔๒๗๑ ๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๑๘'๘'๑



<input checked="" type="radio"/> ปค.	(๗)
<input type="radio"/> ผ.ค.ม.	()
<input type="radio"/> กง.	()
<input type="radio"/> อ.ก.ร.	()

ที่ทำการปกครองจังหวัดจันทบุรี
เลขที่ ๒๕๓๕
วันที่ ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๗
เวลา

กรมการปกครอง

ถนนอักษะทางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการปกครองและสหกรณ์ ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด (ตามบัญชีรายชื่อแนบท้าย)

อ้างถึง หนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๙๕๒๒ ลงวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๑ ชุด
	๒. กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระส่วนตัวที่ใช้ร่วมกิจกรรม	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. แผนที่สถานที่ฝึกอบรม	จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมการปกครองได้กำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๓-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ วัดปัญญาบันฑิตาราม ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และขอความร่วมมือจังหวัดเป็นผู้คัดเลือกบุคลากรกลุ่มเป้าหมายในสังกัดเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม นั้น

กรมการปกครองขอแจ้งรายชื่อผู้ได้รับอนุมัติเข้าร่วมโครงการดังกล่าวตามที่จังหวัดได้อนุมัติให้ไปราชการ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และขอให้จังหวัดแจ้งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทราบ ดังนี้

๑. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายงานตัวและลงทะเบียนในวันพุธที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ณ บริเวณป้อมรักษาการณ์ ด้านหน้าประตูพระยม กระทรวงมหาดไทย สำหรับท่านใดประสงค์จะเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ขอให้รายงานตัวพร้อมกัน ณ วัดปัญญาบันฑิตาราม ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในเวลา ๑๐.๐๐ น.

๒. ให้เตรียมสิ่งของสัมภาระส่วนตัวสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

๓. ให้ดำเนินการมอบหมายภารกิจหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องดำเนินการในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมให้เรียบร้อย เพื่อให้มีความพร้อมและเกิดประโยชน์สูงสุด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยตำรวจโท

(ภพชนก ชลาบุเคราะห์)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง



กองการเจ้าหน้าที่

ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล

โทร. ๐ ๒๒๒๕ ๙๙๑๔

กลุ่ม "โครงการปฏิบัติธรรมา"

รายชื่อผู้ได้รับอนุมัติ

โครงการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคลากรกรมการปกครองและสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ระหว่างวันที่ ๓-๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ วัดปัญญานันทาราม ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
๑	นายสุภณ สยามบุญชัย	ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่	กองการเจ้าหน้าที่
๒	นางแก้วใจ เผือกวัฒน์	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครอง)	จ.สมุทรปราการ
๓	นางบุญเรือน ทองเกี้ยว	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี	จ.สมุทรปราการ
๔	นางนารี แก้วพรม	ปลัดอำเภอ	จ.สมุทรปราการ
๕	นางจิตาภา สิริวัฒนาชัย	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ลำปาง
๖	นางบรรณธนา บุญยวง	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ลำปาง
๗	นางสาวเกศินี เลี่ยมทอง	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครอง)	จ.พระนครศรีอยุธยา
๘	นางสาวนัทธมน เกศางาม	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครอง)	จ.พระนครศรีอยุธยา
๙	นางสาวเศกศกาญจน์ อันแก้ว	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.กาญจนบุรี
๑๐	นางสาวกรรณิการ์ จาดทองคำ	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.กาญจนบุรี
๑๑	นายเอกณัฐ สักขพันธ์	นายอำเภอ	จ.กระบี่
๑๒	นายนิพนธ์ วิสุทธาภรณ์	ปลัดอำเภอ	จ.จันทบุรี
๑๓	นางสาวบำรุง ทันทิ	ปลัดอำเภอ	จ.ร้อยเอ็ด
๑๔	นางสาวนัสวีร์ มณีตรีชาติรัชต์	นักวิชาการการเงินและบัญชี	จ.นครนายก
๑๕	นางสกุลรัตน์ แป้นทอง	เจ้าพนักงานปกครอง	จ.อ่างทอง
๑๖	นางสายพิน ปราบริรัตน์	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ตรัง
๑๗	นายสุทธีวงศ์ รักษาภักดี	ปลัดอำเภอ	จ.สกลนคร
๑๘	นางอังชนาง ทองเลิศ	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.สกลนคร
๑๙	นางสาวกัญญาภัทร ชุมสิงห์	เจ้าพนักงานปกครอง	จ.เพชรบูรณ์
๒๐	นางสาวเจตนา กลิ่นแก้ว	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.เพชรบูรณ์
๒๑	นางมัลลิกา แก้วไผ่	นักวิชาการการเงินและบัญชี	จ.ยะลา
๒๒	นางกรรณิการ์ ลิ้มตระกูล	เจ้าพนักงานปกครอง	จ.ยะลา
๒๓	นางสาวจรัญญา ยะถาคาร	นักวิชาการการเงินและบัญชี	จ.สระแก้ว
๒๔	นางสาวแพรวพิญญา แก้วจรัญอุบลย์	พนักงานราชการ	จ.สระแก้ว
๒๕	นางวิลาวัลย์ พิมพ์ทอง	จพง.ปค.	จ.นนทบุรี
๒๖	นางสาวเด่นปากร บุญรอด	นิติกร	จ.นนทบุรี
๒๗	นางเรณู ศิริอินทร์	จนท.ปค.	จ.นนทบุรี
๒๘	พ.จ.อ.วัชรพงศ์ ภาณุรัฐสินธรณ์	ปลัดอำเภอ	จ.อุทัยธานี

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
๒๙	นางสาวชมพูนุท อัมภรัตน์	จนท.ปค.	จ.ปทุมธานี
๓๐	นายกรัทศน์ ศุขเฉลิม	ปลัดอำเภอ	จ.ปทุมธานี
๓๑	นางสาวณภัทรธรมณ์ ภาณุศรีโกศล	ปลัดอำเภอ	จ.เชียงใหม่
๓๒	นางสุสดี มัลละพุทธิรินทร์	นักวิชาการเงินและบัญชี	จ.ราชบุรี
๓๓	นางอารี เสอาจ	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี	จ.ราชบุรี
๓๔	นางอนันต์ เหมงเวหา	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ราชบุรี
๓๕	นางขาล สุภารัตน์	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.พิษณุโลก
๓๖	นางสาวสุวิมล ละครมชัย	นักวิชาการเงินและบัญชี	จ.ระนอง
๓๗	นายทวีพงศ์ จิตมั่น	นิติกร	จ.สมุทรสงคราม
๓๘	นางวิไลวรรณ มาฟู	ปลัดอำเภอ	จ.พะเยา
๓๙	นางสาวจิรภากร นุ่มบุรี	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ชัยนาท
๔๐	นางสิริรัศมี โพธิ์เจริญ	เจ้าหน้าที่ปกครอง	จ.ชัยนาท
๔๑	นางสาวธณกร เสงศิริ	จพง.รท.	สำนักงานเลขานุการกรม
๔๒	นางสาวยิ่งกมล เจริญกิจ	เจ้าพนักงานธุรการ	สำนักอำนวยการกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน
๔๓	นางทัศนีย์ ขุนคำ	นักจัดการงานทั่วไป	สำนักอำนวยการกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน
๔๔	นางสาวจันทร์หอม ไวยเวหา	เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ	สำนักงานสอบสวนและนิติการ
๔๕	นางสาวศิริวรรณ อิมเขิด	จพง.พล.	กองคลัง
๔๖	นางสาวโสภา บริสุทธิ	จพง.พล.	กองคลัง
๔๗	นายธนาวุฒ เกาะสูงเนิน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	กองวิชาการและแผนงาน
๔๘	นางขวัญใจ วงษ์โชติปินทอง	จพง.อภ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๔๙	นางสุกัญญา นันตาบุตร	จพง.อภ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๐	นางสาวลัดดา พรหมสิทธิกุล	จพง.ปค.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๑	นางกัญญารัตน์ ปลั่งนิล	จพง.อภ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๒	นางสาวปิ่นณรัตน์ เถาว์โท	จพง.อภ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๓	นางชัชชญา ศิริธรรม	จพง.อภ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๔	นายธนกร เล็กสิงห์โต	จพง.คพ.	สำนักบริหารการทะเบียน
๕๕	นายวีระ สระทองแก่น	เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ	สำนักกิจการความมั่นคงภายใน
๕๖	นายศิริชัย จันทวงษ์	นักการข่าวชำนาญการ	สำนักกิจการความมั่นคงภายใน
๕๗	นางสาวสุกัลยา อินรัักษาพล	พนักงานธุรการ	วิทยาลัยการปกครอง
๕๘	นางสาวกฤติญา เรืองวัฒน์	นักทรัพยากรบุคคล	วิทยาลัยการปกครอง
๕๙	นางสาวกนกอร กาญจนสุธา	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี	วิทยาลัยการปกครอง
๖๐	นางไข่มุกด์ เมธีวิวัฒน์	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี	วิทยาลัยการปกครอง
๖๑	นายศุภโชค ชำน้อย	นายช่างไฟฟ้า	กองการสื่อสาร

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
๖๒	นายชัยวิทย์ นิยมเข้ม	นายช่างไฟฟ้า	กองการสื่อสาร
๖๓	นายติฆัมพร ทัทภมาน	นายช่างไฟฟ้า	กองการสื่อสาร
๖๔	นายณัฐพล ศิริวรรณ	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๖๕	นายพีรตน์ ธรรมอินทร์	นิติกรชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๖๖	นายเทพสรร ผึ้งผาย	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๖๗	นางสาวธมลวรรณ อิวสกุล	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ	กองการเจ้าหน้าที่
๖๘	นางสาวฉลัศมา จุลเพชร	ผู้อำนวยการส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล	กองการเจ้าหน้าที่
๖๙	นางสาวชนกนันท์ วรรณสาร	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๐	นางสาวสุรีย์พร สุขชัยพานิชพงศ์	เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๑	นายวิทยา สิงห์หล้า	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๒	นายเป็นหนึ่ง ดีลี	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๓	นายอธิป สิบพลาง	เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๔	นางกรรณิกา ดันดำรงค์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	กองการเจ้าหน้าที่
๗๕	นายสรศักดิ์ ชินสรนันท์	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๖	นางสาวชิตชนก มะลิอ่อน	พนักงานวิเคราะห์นโยบายและแผน	กองการเจ้าหน้าที่
๗๗	นางสาวกัญญาภัค มุจรินทร์	เจ้าหน้าที่ธุรการ	กองการเจ้าหน้าที่
๗๘	นางสาวพัชราภรณ์ ผิวทอง	พนักงานวิเคราะห์นโยบายและแผน	กองการเจ้าหน้าที่
๗๙	นายเฉลิมวุฒิ บัวเพชร	ลูกจ้างเหมาบริการ	กองการเจ้าหน้าที่
๘๐	นางสาวเพชรลิลลา เพชรม่วง	ผู้สังเกตการณ์	กองการเจ้าหน้าที่

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

.....

วันพุธที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. - ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน ณ ห้องประชุมอักษฎางค์ ชั้น ๕ อาคารดำรงราชานุสรณ์ มท
- เวลา ๐๘.๓๐ น. - ออกเดินทางจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
- เวลา ๑๐.๔๕ น. - เดินทางถึงวัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - ชมสัมภาระเข้าที่พักที่วัดจัดให้
- เวลา ๑๒.๓๐ น. - และเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน/เปลี่ยนชุดขาว
- เวลา ๑๒.๓๐ น. - เลือกผู้นำ(มรรคนายก)/แนะนำการระวีธี/บูชาพระรัตนตรัย
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - ประธานกล่าวเปิดและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ
- เจ้าอาวาส กล่าวต้อนรับ ปฐมนิเทศ และบรรยายธรรม
- รับศีล ๘
- เวลา ๑๔.๐๐ -๑๖.๐๐ น. - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๖.๐๐- ๑๗.๐๐ น. - วิถีชาวพุทธ (เที่ยววัดให้ถึงธรรม)
- เวลา ๑๗.๐๐- ๑๘.๓๐ น. - พักผ่อนอริยาบถอย่างมีสติ/ ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๑๘.๓๐-๒๐.๐๐ น. - ทำวัตรเย็น
- เวลา ๒๐.๐๐-๒๑.๓๐ น. - บริหารจิตเจริญปัญญา

วันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- เวลา ๐๔.๐๐ -๐๔.๓๐ น. - ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า
- เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. - ทำความสะอาดในบริเวณวัด
- เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. - พักผ่อนอริยาบถอย่างมีสติ/ ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. - พักทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๖.๐๐- ๑๗.๐๐ น. - วิถีชาวพุทธ (เที่ยววัดให้ถึงธรรม)
- เวลา ๑๗.๐๐- ๑๘.๓๐ น. - พักผ่อนอริยาบถอย่างมีสติ/ ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๑๘.๓๐-๒๐.๐๐ น. - ทำวัตรเย็น
- เวลา ๒๐.๐๐-๒๑.๓๐ น. - บริหารจิตเจริญปัญญา

วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- เวลา ๐๔.๐๐ -๐๔.๓๐ น. - ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า
- เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. - ทำความสะอาดในบริเวณวัด
- เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. - พักผ่อนอริยาบถอย่างมีสติ/ ทำกิจส่วนตัว

- เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. - พระวิทยากรนำปฏิบัติธรรม/ลาศีล ๘
เวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น. - เดินทางออกจากวัด ปิณฺณานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
เวลา ๑๗.๐๐ น. - เดินทางถึงกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

กฎระเบียบ และข้อวัตรปฏิบัติของผู้เข้าอบรม

๑. อยู่ปฏิบัติกิจกรรมจนครบตามเวลาที่กำหนด ไม่ยกเลิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
๒. งดใช้โทรศัพท์ระหว่างการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
๓. ผู้เข้ารับการอบรมต้องถือศีล ๘ เว้นอาหารในเวลาวิกาล ไม่รับประทานอาหารหลังจากเวลา ๑๒.๐๐ น. จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ อนุโลมยามเจ็บป่วย สำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพให้ถืออาชีวีวัฏฐกศีล (ทานอาหารมือเย็นได้)
๔. การแต่งกาย

สุภาพบุรุษ สวมเสื้อสีขาวแขนยาวหรือสั้น และกางเกงสุภาพสีขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้น และกางเกงขาสวมส่วน

สุภาพสตรี สวมเสื้อสีขาวแขนยาวหรือสั้น ผ้าสไบสีขาว ผ้าถุงหรือกางเกงสุภาพสีขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้น กางเกงขาสวมส่วน (ผู้หญิงต้องสวมเสื้อซับในสีขาว)

การเตรียมตัวและสัมภาระส่วนตัว

๑. ถือศีล ๘ รับประทานอาหาร ๒ มื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อก่อนเที่ยง งดรับประทานอาหารหลังเที่ยง และมีน้ำปานะช่วงเย็น
๒. ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว ไม่ควรบางเกินไป
๓. เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม กระจกชำระ รม ไฟฉาย นาฬิกาปลุก ยาทาหรือฉีดยา 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 ๒๒๒๑ ๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๗ - ๒๓๘ , ๐๙๔ ๗๘๑ ๓๒๘๒



จนท. ผู้ประสานงานโครงการ นายวิทยา สิงห์หล้า นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

