

**การขับเคลื่อนคุณธรรมพอเพียง “ชีวิตวิถีพอเพียง” ในองค์กร
หน่วยงาน ภารกิจโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) สมุทรสาคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙**

๑. ชื่อกิจกรรม : ฝึกธำตุกัมมฐานพื้นฟูจิต

๒. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมสมาธิและความสงบทางจิตใจ
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีสติและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- ๒.๓ เพื่อฟื้นฟูจิตใจและลดความเครียดจากการทำงาน
- ๒.๔ เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓. ความพอเพียงที่ต้องการเสริมสร้างให้มีความต้องการในระดับ “พอเหมาะ พอดี” จากหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง : พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน (เลือก ๑ ข้อ)

- ☐ ด้านการเงินและทรัพย์สิน (แก้ปัญหาหนี้สินข้าราชการ)
- ☐ ด้านการบริโภคทรัพยากร (การประหยัดทรัพยากรของรัฐ : ไฟฟ้า เชื้อเพลิง)
- ☐ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง (การบริหารงานบุคคลในระบบคุณธรรม)
- ☐ ด้านสิ่งแวดล้อม (กิจกรรม ๕ ส เน้นสร้างลักษณะนิสัย)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความรัก (ระบบอุปถัมภ์และระบบพวกพ้อง)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความโลภ (ความอยากมี อยากได้)
- ☒ ความต้องการทางอารมณ์ความหลง (การยึดติดใน รูป รส กลิ่น เสียง ประสาทสัมผัส)
- ☐ ความต้องการทางอารมณ์ความกลัว (การยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ชอบธรรม)

๔. รายละเอียดกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม : นิมนต์พระอาจารย์มาให้หลักธรรมและแนวทางการเจริญสติแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมฝึกนั่งสมาธิและกำหนดลมหายใจ เพื่อเสริมสร้างสมาธิและความสงบทางจิตใจ

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม : ฝ่ายเวชศาสตร์สุขภาพ กลุ่มภารกิจโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) สมุทรสาคร

ระยะเวลาดำเนินการ : พฤศจิกายน ๒๕๖๘ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

สถานที่ดำเนินการ : โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

งบประมาณ : ไม่ใช้งบประมาณ

๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๕.๑ ผู้เข้าร่วมมีจิตใจสงบและผ่อนคลายมากขึ้น
- ๕.๒ ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและสติดีขึ้น
- ๕.๓ ผู้เข้าร่วมสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๕.๔ ผู้เข้าร่วมมีทัศนคติที่ดีและทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

๖. ผลลัพธ์ / ความสำเร็จ

- ๖.๑ บรรยากาศในการทำงานมีความสงบและเป็นมิตรมากขึ้น
- ๖.๒ ผู้เข้าร่วมสามารถนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง
- ๖.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม