

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ – นามสกุลนายอภิชาติ อ่อนสร้อย ผู้อำนวยการสำนักภาษาต่างประเทศ.....

“ความดี” คือ การทำให้เกิดผลดีอย่างมีคุณค่าต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม รวมถึงต่อตนเอง ดังนี้

- ผลดีต่อผู้อื่น โดยเฉพาะที่ไม่จำกัดพวก เหล่า ศาสนา เชื้อชาติ ฯลฯ
- ผลดีต่อส่วนรวม รวมถึงต่อหมู่คณะ ต่อองค์กร ต่อชุมชน ต่อสังคม ต่อโลก ฯลฯ
- ผลดีต่อตนเอง ได้แก่การพัฒนาตนเองอย่างเป็นคุณและสร้างสรรค์ รวมถึงการพัฒนาทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด ทางจิตวิญญาณ ทางสติ ปัญญา ความสามารถ ฯลฯ

ดีต่อตนเอง

ยึดมั่นในความถูกต้อง ปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่แสวงหาผลประโยชน์ ในทางที่ไม่ถูกต้อง และใช้ทรัพย์สินราชการอย่างประหยัดและคุ้มค่า

ดีต่อผู้อื่น

ให้เกียรติ และมองเห็นคุณค่าของผู้อื่นเสมอ

ดีต่อองค์กร

รักษาชื่อเสียงขององค์กร และภักดีต่อองค์กร โดยทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ภาพลักษณ์ขององค์กรต่อบุคคลภายนอก

ดีต่อสังคมประเทศชาติ

ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย ระเบียบ และกฎหมายของประเทศ ไม่ทำตนเป็นปัญหา หรือภาระต่อสังคมและประเทศชาติ

- นายไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม งานแถลงข่าว “สานต่อโครงการตามรอยเบื้องพระยุคลบาทด้วยความรักและความดี 60 ปี 60 ล้านความดี เริ่มที่เยาวชน น้อมเกล้า ถวายในหลวง” และ “งานอาสาเพื่อในหลวง” จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เมื่อ 1 มิ.ย. 49



บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางอัญธิกา รุ่งเรือง สังกัด กลุ่มงานภาษาอังกฤษ
สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง - รักษาศีล ๕
- สวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำทุกคืน



จำนวน ทุกวัน
สถานที่ บ้านและทั่วไป



ดีต่อผู้อื่น - ปลอ่ยปลาหน้าเขียงและทำบุญตักบาตรในโอกาสสำคัญ
- ร่วมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก



จำนวน ในโอกาสสำคัญ
สถานที่ สนง.เลขาธิการวุฒิสภา



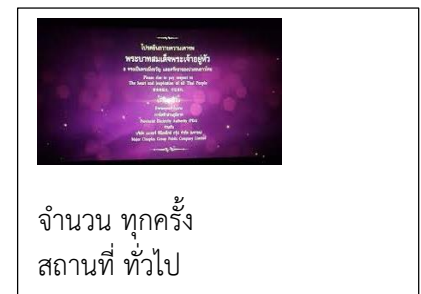
ดีต่อองค์กร - จัดและเข้าร่วมกิจกรรม Big Cleaning Day สำนักภาษาต่างประเทศ



จำนวน ๒ ครั้ง
สถานที่ สนง.เลขาธิการวุฒิสภา



ดีต่อสังคมประเทศชาติ - แสดงความเคารพและยึดมั่นใน ๓ สถาบันหลักของประเทศ



จำนวน ทุกครั้ง
สถานที่ ทั่วไป

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจดบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล วรวิมล รัตนมาลี สังกัด กลุ่มงานภาษาฝรั่งเศส รัสเซียและอิตาลี สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง การเข้าร่วมรับฟังสวดเจริญพระพุทธมนต์ ภายใต้โครงการขยายเครือข่าย
เพื่อสร้างความร่วมมือในการขับเคลื่อนสังคมคุณธรรม กิจกรรมแลกเปลี่ยน
เรียนรู้กับเครือข่ายด้านคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจโดย
ทำให้เกิดสมาธิช่วยให้จิตใจมีความสงบมั่นคง



จำนวน 1 ครั้ง
วันที่ 8 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2566
สถานที่ วัดแคใน จังหวัดนนทบุรี



ดีต่อผู้อื่น

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อองค์กร

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อสังคมประเทศชาติ ร่วมบริจาคถุงซิปห่อศพเพื่อส่งต่อให้กับหน่วยงานทั่วประเทศ
เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์



จำนวน 1 ครั้ง
วันที่ 19 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566
สถานที่ บริจาคออนไลน์

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวสรวยกนก...สระบัว สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา



ดีต่อตนเอง การเข้าร่วมทำบุญตักบาตร เจริญพระพุทธมนต์ ปลื้มปลาหน้าเชิง
ในวันสงกรานต์ ในวันพุธที่ 12 เมษายน 2566 ณ บริเวณริมน้ำเจ้าพระยา
(ฝั่ง สว.)



ดีต่อผู้อื่น ทำบุญถวายสังฆทาน และร่วมทำบุญ ทำนุบำรุงพระศาสนา ณ วัดห้วยมงคล
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ดีต่อองค์กร ร่วมกิจกรรม Big Claning day วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖
สำนักภาษาต่างประเทศ การทำความสะอาดและการจัดสิ่งของให้
เป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อให้องค์กรมีความน่าอยู่



ดีต่อสังคมประเทศชาติ รวมบริจาคสิ่งของนำมาประมูลขายที่สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
เพื่อสนับสนุนโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็ก
เยาวชน ในวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ วัดไร่เหลียง
จ.นนทบุรี



หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นายรัฐพล บุญสอน สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง กินเจเว้นกรรมทุกวันทุกมื้อ ไม่เปียดเบียนสรรพสัตว์
สวดมนต์ ไหว้พระทุกวัน เพื่อทำจิตใจให้สงบ มีสติ มีสมาธิในการทำงาน
และจัดการเรื่องราวต่าง ๆ

จำนวน ๓๖๕ ครั้ง ทำเป็นประจำทุกวัน สถานที่ ที่บ้านพัก



รูปโต๊ะพระที่บ้านพัก



ดีต่อผู้อื่น มอบรอยยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงาน คนที่อยู่รอบข้างและทุกคนที่พบเจอ
การมอบรอยยิ้มให้กับทุกคนนั้นเหมือนการส่งต่อความสุข ทำให้ผู้อื่น
ได้รับความสุข ความเบิกบาน ความร่าเริงสดใสที่เกิดจาก “การยิ้ม” ด้วย

จำนวน ๓๖๕ ครั้ง ทำเป็นประจำทุกวัน สถานที่ ทุกที่



ตัวอย่างรูปการส่งมอบรอยยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงานและทุกคนที่อยู่รอบข้าง



ดีต่อองค์กร - เข้าร่วมกิจกรรมสืบสานประเพณี เช่น การทำบุญ การปล่อยปลา ซึ่งสำนักงานและสำนักต่าง ๆ จัดขึ้นเป็นประจำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ

- คัดแยกขยะ ปิดไฟเวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. เป็นประจำ เพื่อให้องค์กรบรรลุเป้าหมายการเป็นองค์กร “สำนักงานสีเขียว (Green Office)”

จำนวน ทำเป็นประจำ **ครั้ง** ทำเป็นประจำทุกวัน สถานที่ สำนักงานฯ



ตัวอย่างรูปการปล่อยปลา การคัดแยกขยะ และการปิดไฟเวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

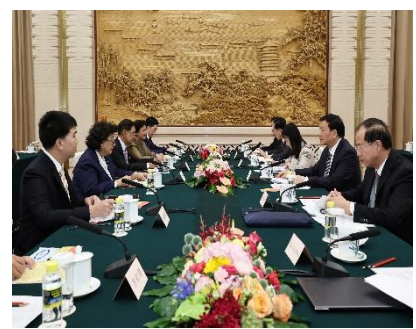


ดีต่อสังคมประเทศชาติ

- บริจาคเงินและสิ่งของเพื่อช่วยสังคม
- ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ

จำนวน ๓ ครั้ง เดือนพฤษภาคมและเดือนมิถุนายน ๒๕๖๖

สถานที่ สำนักภาษาฯ/มูลนิธิสังคมสงเคราะห์/สาธารณรัฐประชาชนจีน



ตัวอย่างรูปการบริจาคเงินและสิ่งของ และการตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจดบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวอัมพะวัน ปฐมกุล สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง

.....
.....
.....
.....



ดีต่อผู้อื่น ให้เพื่อนร่วมงานติดรถมอเตอร์ไซด์กลับบ้านด้วย กลับบ้านทางเดียวกันประหยัด
เงิน ช่วยลดใช้ทรัพยากร (น้ำมัน) ช่วยโลกในการลดใช้ทรัพยากรธรรมชาติ



ดีต่อองค์กร

.....
.....
.....
.....

ดีต่อสังคมประเทศชาติ



.....
.....
.....
.....

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุลนางสาวปภาณิศ..ประอาจ... สังกัด ..สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อองค์กร พกภาถ่องอาหารของตนเองไปซื้ออาหารกลางวันในวันที่มาทำงาน
เพื่อร่วมลดการสร้างขยะพลาสติกเป็นการปฏิบัติตามนโยบายสำนักงาน
สีเขียว (Green Office) ของสำนักงาน.....



จำนวน ...21.. ครั้ง
วันที่ 1-30 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 2566
สถานที่ สำนักภาษาต่างประเทศ

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวเจนจิรา เพ็ชรรัตน์ สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ

ดีต่อองค์กร ประหยัดการใช้ทรัพยากรและพลังงานของสำนักงานโดยการปิดไฟบริเวณ
กลุ่มงานภาษาจีนและภาษาอื่นทุกวันทำการระหว่างเวลา 12:00 – 13:00 น.



รูป

จำนวน 16 ครั้ง (ในวันปฏิบัติงาน)
วันที่ - เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
สถานที่ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

ดีต่อสังคมประเทศชาติ ใช้แก้วน้ำส่วนตัวเมื่อซื้อเครื่องดื่ม และใช้กล่องใส่อาหารส่วนตัวเมื่อ
ซื้ออาหารเที่ยง เพื่อลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ช่วยลด
ปริมาณขยะ รักษาสิ่งแวดล้อม และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
ในกระบวนการกำจัดขยะ



รูป

จำนวน 16 ครั้ง (ในวันปฏิบัติงาน)
วันที่ - เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
สถานที่ สำนักงานเลขาธิการ

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล ...นายประวิทย์...สันยูโส...สังกัดสำนักงานเขตต่างประเทศ.....

ดีต่อตนเอง ปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) ทุกวันศุกร์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอน
ของศาสนาอิสลามที่ให้ผู้ชายทุกคนต้องรวมตัวกันเพื่อฟังเทศนาธรรมและละหมาดร่วมกัน
ในวันดังกล่าว.....

การทำความดีต่อตนเอง

จำนวน๕๒..... ครั้ง
การปฏิบัติ.....ทุกวันศุกร์.....
เดือน.....มกราคม - ธันวาคม.....
พ.ศ.....๒๕๖๖.....
สถานที่ มัสยิดนูรัลอิสลาม.....
ซอยสามเสน ๒๓ ถนนสามเสน
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....



รูปภาพ แสดงการปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) วันศุกร์ ณ มัสยิดนูรัลอิสลาม ซอยสามเสน ๒๓ ถนนสามเสน เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ฯ

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นายเสกสรร คลองรวี สังกัด กลุ่มงานภาษาจีนและภาษาอื่น สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อองค์กร ปิดไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน



รูป

จำนวน 21 ครั้ง
วันที่ วันทำการ เดือน มิถุนายน
พ.ศ. 2566
สถานที่ สำนักภาษาต่างประเทศ

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจดบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวกชิตา เจริญพันธ์วิสิน สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง
.....
.....
.....
.....

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อผู้อื่น
.....
.....
.....
.....

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อองค์กร รดน้ำต้นไม้ของตนในสำนักงาน
.....
.....
.....



จำนวน 1 ครั้ง
วันที่ 17 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566
สถานที่ สำนักภาษาต่างประเทศ

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่คุณทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจดบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุลนางสาวสมศรี บุญอำนวยพร..... สังกัดสำนักภาษาต่างประเทศ.....



ดีต่อตนเอง ทำบุญตักบาตรและปล่อยปลาหน้าเชิงในโอกาสสำคัญ

.....
.....
.....
.....



จำนวน1..... ครั้ง
วันที่ ...3... เดือน ..มิถุนายน...พ.ศ. ...2566....



ดีต่อผู้อื่น

.....
.....
.....

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อองค์กร

.....
.....
.....

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่



ดีต่อสังคมประเทศชาติ

.....
.....
.....

รูป

จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.
สถานที่

หมายเหตุ : ความดีที่กระทำจริง
สามารถเลือกตอบให้ครบตามแบบฟอร์ม
หรือเลือกตอบข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่ท่านทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจงบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวสิริญา กรอบพุดชา สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา



ดีต่อตนเอง - ทำบุญถวายสังฆทาน ณ วัดแก้วฟ้าจุฬามณี เมื่อวันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๖
เพื่อความเป็นสิริมงคล ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๖๖



ดีต่อผู้อื่น - เข้าร่วมกิจกรรมกับ สสส. สอจร. สื่อมวลชน ไทยพีบีเอส เพื่อมอบ
หมวกกันน็อกให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้กับพื้นที่ตำบลแม่แรง
อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖ เพื่อสร้าง
ความตระหนักและให้ความสำคัญกับการสวมหมวกกันน็อก เพื่อลด
การสูญเสียชีวิตและการขับซึ่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย



ดีต่อองค์กร - ร่วมบริจาคโลหิตกับคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัย
นวมินทราชินี ร่วมกับสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา เพื่อขอใช้สถานที่
จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เพื่อนำโลหิต
มาใช้ประกอบการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องการโลหิต



**ดีต่อสังคม
ประเทศชาติ** - ร่วมกิจกรรม วันงดสูบบุหรี่โลก เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖
โดยร่วมรณรงค์ให้ตระหนักถึงภัยของการสูบบุหรี่ว่ามีความอันตราย
ต่อสุขภาพของตนเองและบุคคลใกล้ชิด



บันทึกสะสมความดี

ไม่ว่าสิ่งที่คุณทำจะเป็นความดีเล็ก หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ๆ
โปรดจดบันทึกเก็บไว้เป็นธนาคารแห่งความดี

ชื่อ - นามสกุล นางสาวธนิยา อุมะวิชนี
สังกัด สำนักภาษาต่างประเทศ



ดีต่อตนเอง ได้บริจาคเงินตามกำลัง ร่วมสร้างห้องสุขาถวายวัด (นายรัฐพล บุญสอน ผู้บอกบุญ) เมื่อได้
ทำบุญ/แบ่งปันแล้ว ก็รู้สึกสบายใจ



จำนวน 1 ครั้ง
วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม
พ.ศ. 2566
สถานที่ -



ดีต่อผู้อื่น หญิงสูงอายุท่านหนึ่งขึ้นรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินจากสถานีบางซื่อ ปลายทางสถานีท่าพระ
ได้เดินเข้ามาสอบถามนักศึกษาเกี่ยวกับเส้นทางรถไฟ จึงได้ยืนยันว่าท่านมีความประสงค์จะเดินทางไป
สวนจตุจักร ซึ่งในความเป็นจริงต้องใช้เส้นทางสถานีปลายทางหลักสอง ท่านจึงลงจากขบวนรถไฟ
ที่สถานีบางโพ ดิฉันซึ่งออกที่สถานีนั้นเช่นกัน เลยอาสาพาท่านไปส่งชานชาลาที่จะไปสถานีจตุจักร

รูป (ไม่มี)
จำนวน 1 ครั้ง
วันที่ 11 เดือน กรกฎาคม
พ.ศ. 2566 เวลา 07.45 น.
สถานที่ สถานีรถไฟฟ้า MRT
บางโพ



ดีต่อองค์กร
.....
.....
.....

รูป
จำนวน ครั้ง
วันที่ เดือน พ.ศ.