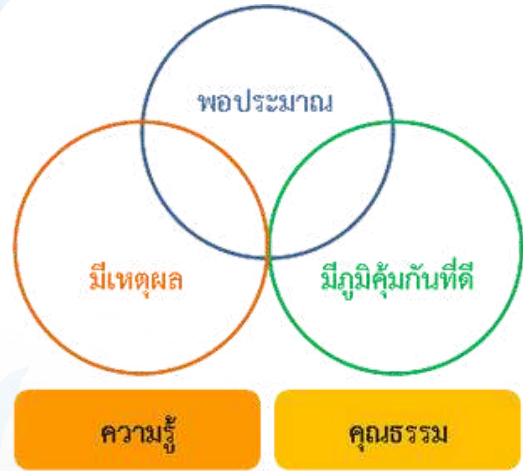




สำนักนโยบายและแผน



รายงานสรุปผล กิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ภายในสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗



กิจกรรม “การทำยาดมสมุนไพรธรรมชาติ” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทย
ด้านเภสัชกรรมมาช้านาน



กิจกรรม “ขายขยะรีไซเคิล” นำเงินไปจัดซื้อ
ของสำหรับทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์
ของสำนักนโยบายและแผน



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรม
และความโปร่งใสของสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗



กิจกรรม “พับถุงใส่ยา” มอบให้
โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดบุรีรัมย์

คำนำ

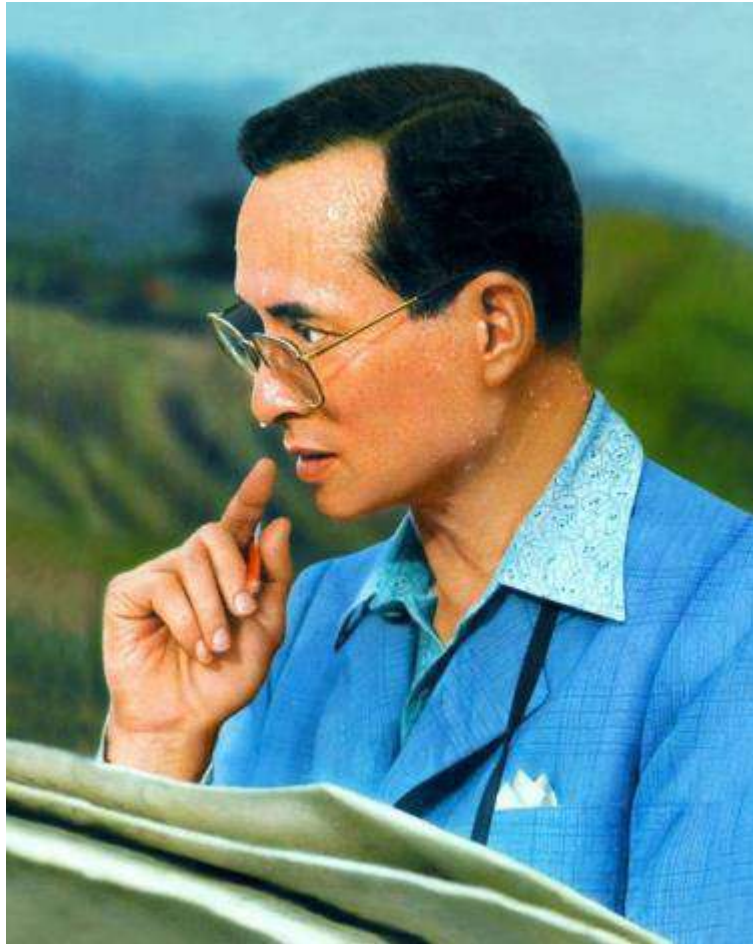
รายงานสรุปกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ จัดทำขึ้นตามแผนบูรณาการส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินการด้านคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใสและป้องกันการทุจริตของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ในข้อลำดับที่ ๑๐ กำหนดให้จัดกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักนโยบายและแผน เพื่อให้การดำเนินงานภายในสำนักนโยบายและแผนสอดคล้องตามแนวทางนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักฯ โดยมีผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน ผู้บังคับบัญชากลุ่มงาน และบุคลากรของสำนักนโยบายและแผนทุกคน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมฯ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มีนาคม ๒๕๖๗
สำนักนโยบายและแผน

สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
๑. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑
๒. กิจกรรมที่ ๑ : บทบาทผู้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก	๔
๓. กิจกรรมที่ ๒ : “พับถุงใส่ยา” เพื่อมอบให้โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง	๕
๔. กิจกรรมที่ ๓ : การทำยาต้มจากสมุนไพรธรรมชาติ	๖
- ประโยชน์ที่ได้รับ	๗
- ส่วนผสมการทำยาต้มจากสมุนไพร	๗
- ลักษณะของสมุนไพรที่ใช้ทำยาต้ม	๘
- วิธีทำยาต้มจากสมุนไพร	๑๔
๕. กิจกรรมที่ ๔ : การขายขยะรีไซเคิล (ขวดน้ำ) ของสำนักนโยบายและแผนเพื่อนำเงินไปทำ กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่างๆ	๑๖
๑. การดำเนินกิจกรรมการขายขยะรีไซเคิล ครั้งที่ ๑	๑๖
๒. การดำเนินกิจกรรมการขายขยะรีไซเคิล ครั้งที่ ๒	๑๖
ผลจากการจัดทำกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักนโยบายและแผน	๑๗
ภาคผนวก	๑๘
- คำสั่งสำนักนโยบายและแผนที่ ๘/๒๕๖๖ เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักนโยบาย และแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗	๑๙
- รายชื่อบุคลากรสำนักนโยบายและแผน เข้าร่วมกิจกรรมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก	๒๐
บรรณานุกรม	๒๔

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



พระบรมราโชวาทเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้คนไทยครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ดังพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ความว่า

“...การพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้น ก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อย เสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆขึ้น ซึ่ง อาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงอยู่ใน เวลานี้...”

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึง ระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง อย่างยิ่งในการ นำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียรพยายามมีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุล และพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี”

คำนิยาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มีหลักง่าย ๆ คือประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ และเงื่อนไข ๒ เงื่อนไข ดังนี้



ห่วงที่ ๑ ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ห่วงที่ ๒ ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ห่วงที่ ๓ ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีเงื่อนไขของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้

เงื่อนไข ๑ เงื่อนไขความรู้ องค์ประกอบในการทำงานทุกอย่างต้องเริ่มต้นจากความรู้ ซึ่งต้องรู้ลึก รู้กว้าง และสามารถนำวิชาการต่างๆนั้นมาวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอนอย่างรอบคอบ และระมัดระวัง เพราะหากไม่มีความรู้ การนำไปปฏิบัติอาจมีปัญหา

เงื่อนไข ๒ เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

การจัดกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ตามที่แผนบูรณาการส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินการด้านคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส และป้องกันการทุจริตของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ในข้อลำดับที่ ๑๐ กำหนดให้สำนักฯ จัดกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก

สำนักนโยบายและแผน จึงได้ดำเนินจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักฯ โดยมีผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน ผู้บังคับบัญชา กลุ่มงาน และบุคลากรของสำนักนโยบายและแผนทุกคน (คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐) มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมฯ ตามหลักคิดของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

๑. กิจกรรมบทบาทของผู้นำในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก
๒. กิจกรรม “พื้ญงใส่ยา” เพื่อมอบให้โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง
๓. กิจกรรม “การทำยาต้มจากสมุนไพร” ธรรมชาติ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยด้านเภสัชกรรมมาช้านาน
๔. การขายขยะรีไซเคิล (ขวดน้ำ) ของสำนักนโยบายและแผนเพื่อนำเงินไปซื้อสิ่งของในการจัดทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ

กิจกรรมที่ ๑ : บทบาทผู้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก



นางสาวสุภาวดี มงคลธรรมกุล
ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน



นางสาวสุภาวดี มงคลธรรมกุล ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน เป็นบุคคลต้นแบบในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติงานในสำนักฯ และสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยเน้นการประหยัดงบประมาณ การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร และการดำรงชีวิต ซึ่งปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องจนเป็นที่ประจักษ์ มีความตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนในการเป็นข้าราชการผู้ให้บริการแก่ สังคม และร่วมเสริมสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และอยู่ร่วมกับระบบนิเวศได้อย่างสมดุล มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต มีสติยั้งคิด ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบในการ ดำเนินชีวิต หน้าที่บนพื้นฐานของความมีเหตุมีผล พอประมาณกับศักยภาพ และสถานภาพของแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ และหมั่นเสริมสร้างความรู้ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และหลังจากเลิกปฏิบัติราชการ หรือในวันหยุดราชการก็ได้ผันตัวเองมาเป็นเกษตรกร โดยการยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงการพอมีพอกิน มีการปลูกพืชผักสวนครัวที่บ้านโดยกรรมวิธีธรรมชาติ ตามหลัก “ผักสวนครัว ปลูกง่าย โตเร็ว” ได้ผลผลิตไว้รับประทานในครัวเรือนเป็นอย่างดี ทำให้ลดภาระค่าใช้จ่าย และยังเหลือพอที่จะนำไปมาแบ่งปันให้กับผู้อื่นอีกด้วย

กิจกรรมที่ ๒ : “พับถุงใส่ยา” เพื่อมอบให้โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง



วันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ นาฬิกา ณ มุมสีเขียวของสำนักนโยบายและแผน นางสาวนุทยา ลิขิตหัตถศิลป์ ที่ปรึกษาด้านระบบงานนิติบัญญัติ นางสาวสุภาวดี มงคลธรรมกุล ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน และบุคลากรสำนักนโยบายและแผน ร่วมกิจกรรม “พับถุงใส่ยา” โดยนำห่อกระดาษ A๔ กลับมาพับเป็นถุงสำหรับใส่ยา จำนวน ๙๐ ใบ เพื่อมอบให้ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป กิจกรรมดังกล่าว ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเพื่อนำขยะกลับมาใช้ประโยชน์ (Recycle) ส่งผลให้ลดจำนวนขยะของสำนักฯ และยังสร้างประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย

ขอเชิญร่วม “พับถุงใส่ยา”
ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567
เวลา 10.00 นาฬิกา
ณ มุมสีเขียวของสำนัก (สามเส้าสำนักสีเขียว)

ที่มา
 ตามที่สำนักนโยบายและแผน มีกิจกรรม “พับถุงใส่ยา” เพื่อมอบให้ รพ.ในต่างจังหวัด จึงขอความร่วมมือบุคลากรสำนักนโยบายและแผน ร่วมพับถุงใส่ยา เพื่อนำไปบริจาคโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จ.บุรีรัมย์ ต่อไป

กิจกรรมดังกล่าว ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำขยะกลับมาใช้ประโยชน์ (Recycle) ส่งผลให้ลดจำนวนขยะของสำนักฯ และยังสร้างประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย

คณะกรรมการ Green Office
 สำนักนโยบายและแผน

กิจกรรม “พับถุงใส่ยา”

วันพุธที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 เวลา 10.00 นาฬิกา
 ณ มุมสีเขียวของสำนักนโยบายและแผน

โดยนำห่อกระดาษ A4 กลับมาพับเป็นถุงใส่ยา เพื่อมอบให้ รพ.เฉลิมพระเกียรติ จ.บุรีรัมย์ นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

กิจกรรมดังกล่าว ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำขยะกลับมาใช้ประโยชน์ (RECYCLE) ส่งผลให้ลดจำนวนขยะของสำนักฯ และยังสร้างประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย

คณะกรรมการขับเคลื่อนองค์กร STRONG จัดพอเพียงต้านทุจริตส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

กิจกรรมที่ ๓ : การทำยาต้มจากสมุนไพรธรรมชาติ



วันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๔.๐๐ นาฬิกา ณ ลานพักผ่อนสีเขียว สำนักการงานการ ประชุมและชวเลข ชั้น ๓ อาคารรัฐสภา (สว.) บุคลากรสำนักนโยบายและแผน จำนวน ๓๑ คน (คิดเป็น ร้อยละ ๙๑) ร่วมทำยาต้มจากสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาไทยด้านเภสัชกรรม



ประโยชน์ที่บุคลากรสำนักนโยบายและแผนได้รับหลังจากทำกิจกรรมฯ

๑. สามารถทำยาตมสมุนไพรใช้เองได้
๓. มีความรู้ถึงสรรพคุณของยาตมสมุนไพรที่ใช้สำหรับบรรเทาอาการเวียนศีรษะ ผ่อนคลาย
๔. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดได้
๕. ประหยัดค่าใช้จ่าย
๖. ช่วยลดการใช้พลาสติกที่ใช้ในบรรจุภัณฑ์ยาตม ลดปริมาณขยะ

ส่วนผสมการทำยาตมจากสมุนไพร

ยาตมสมุนไพร

ส่วนผสม

<table style="width: 100%;"> <tr><td>พืงเสน</td><td style="text-align: right;">60 g</td></tr> <tr><td>การบูร</td><td style="text-align: right;">100 g</td></tr> <tr><td>ยูคาลิปตัส</td><td style="text-align: right;">30 ml</td></tr> <tr><td>เมนทอล</td><td style="text-align: right;">30 ml</td></tr> <tr><td>ดอกกระดังงา</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> </table>	พืงเสน	60 g	การบูร	100 g	ยูคาลิปตัส	30 ml	เมนทอล	30 ml	ดอกกระดังงา	20 g	
พืงเสน	60 g										
การบูร	100 g										
ยูคาลิปตัส	30 ml										
เมนทอล	30 ml										
ดอกกระดังงา	20 g										
<table style="width: 100%;"> <tr><td>พริกไทยดำ</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> <tr><td>ใบ/ลูกกระวาน</td><td style="text-align: right;">30 g</td></tr> <tr><td>กานพลู</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> <tr><td>น้ำมันกานพลู</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> </table>	พริกไทยดำ	20 g	ใบ/ลูกกระวาน	30 g	กานพลู	20 g	น้ำมันกานพลู	20 g			
พริกไทยดำ	20 g										
ใบ/ลูกกระวาน	30 g										
กานพลู	20 g										
น้ำมันกานพลู	20 g										
<table style="width: 100%;"> <tr><td>ไผ่ยัก</td><td style="text-align: right;">40 g</td></tr> <tr><td>ว่านเปราะหอม</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> <tr><td>ผงสมุนไพร (ผิวมะกรูด ละเอียด ละเอียด)</td><td style="text-align: right;">100 g</td></tr> <tr><td>อบเชย</td><td style="text-align: right;">40 g</td></tr> <tr><td>โกฐหัวบัว</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> </table>	ไผ่ยัก	40 g	ว่านเปราะหอม	20 g	ผงสมุนไพร (ผิวมะกรูด ละเอียด ละเอียด)	100 g	อบเชย	40 g	โกฐหัวบัว	20 g	
ไผ่ยัก	40 g										
ว่านเปราะหอม	20 g										
ผงสมุนไพร (ผิวมะกรูด ละเอียด ละเอียด)	100 g										
อบเชย	40 g										
โกฐหัวบัว	20 g										

ลักษณะของสมุนไพรที่ใช้ทำยาต้ม

๑. พิมเสน



พิมเสนมียี่ห้อเรียกหลายชื่อ เช่น พิมเสน พิมเสน พิมเสนเกล็ด พิมเสนตรังกานู พิมเสน พิมเสน มีชื่อสามัญว่า “Borneo Camphor” แวกอินเดียในบอมเบย์เรียก “Bhimseni” หรือ “Boras” ชาวฮินดูเรียก “Bhimsaini-kapur” หรือ “Barus kapur” โดยทั่วไปแล้วพิมเสนแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ พิมเสนที่ได้จากธรรมชาติ หรือพิมเสนแท้ ชื่อสามัญ Borneol camphor และพิมเสนสังเคราะห์ หรือพิมเสนเทียม ชื่อสามัญ Borneolum Syntheticum (Borneol) ซึ่งพิมเสนจะมีลักษณะเป็นเกล็ดเล็กๆ แบนๆ มีสีขาวขุ่นหรือออกแดงเรื่อๆ (หากเป็นพิมเสนบริสุทธิ์จะเป็นผลึกรูปแผ่นหกเหลี่ยม) มีเนื้อแน่นกว่าการบูร ระเหิดได้ช้ากว่าการบูร ติดไฟให้แสงจ้าและมีควันมาก ไม่มีขี้เถ้า ละลายได้ยากในน้ำ ละลายได้ดีในตัวทำละลายชนิดขี้ผึ้ง พิมเสนมีกลิ่นหอมเย็น ฉุน รสหอม เย็นปากเย็นคอ สมัยก่อนคนไทยนิยมใช้ใส่ในหมากพลูเคี้ยว

สรรพคุณ แพทย์แผนโบราณใช้พิมเสนเป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ กระตุ้นสมอง บำรุงหัวใจ ใช้เป็นยาระงับความกระวนกระวาย ทำให้วังงวมซึมแก้เคล็ดขัดยอกคลายเส้นการอบสมุนไพร มีพิมเสนเป็นส่วนประกอบในตัวยา พิมเสนซึ่งระเหิดเมื่อถูกความร้อน มีกลิ่นหอม ใช้แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้โรคผิวหนัง ผสมในลูกประคบ เพื่อช่วยแต่งกลิ่น มีฤทธิ์แก้พุพอง แก้หวัดนอกจากนี้ยังผสมอยู่ในยาหม่อง น้ำอบไทย

๒. การบูร



การบูรเป็นชื่อของต้นไม้ชนิดหนึ่ง ที่มีผลึกแทรกอยู่ตามรอยแตกของเนื้อไม้และยังสามารถนำลำต้น, ราก, ใบ มากลั่นหรือสกัดจนได้ผลึกดังกล่าวอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งแต่เดิมนั้น คำว่า “การบูร” มาจากภาษาสันสกฤตว่า “Karapur” หรือ “กรบูร” ซึ่งแปลว่า “หินปูน” เพราะโบราณเข้าใจว่าผืนไม้นี้เป็นพวกหินปูนที่มีกลิ่นหอม ต่อมาชื่อนี้เพี้ยนเป็น “กรบูร” และเป็น “การบูร” ในปัจจุบัน (ผู้เขียนเข้าใจว่า ชื่อการบูรนี้คงถูกเรียกจากผลึกที่ได้แล้วจึงนำมาตั้งชื่อต้นไม้ที่ให้ผลึก) ส่วนลักษณะของผลึกการบูรนั้น มีลักษณะเป็นผลึกหรือเกล็ดกลมๆ เล็กๆ มันวาว สีขาวแห้ง มีกลิ่นหอมเย็นฉุน มักจะจับกันเป็นก้อนร่วน ๆ แดงง่าย หากทิ้งไว้ในอากาศ จะระเหิดไปหมด มีรสร้อนปรา่เมา

สรรพคุณ แก้ปวด แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง แก้กระตุก แก้ปวดข้อ แก้ปวดเส้นประสาท ช่วยลดคอเลสเตอรอล แก้พิษแมลงต่อย รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด และขับลม บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด เป็นยากระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ แก้ปวดท้อง ท้องร่วง ขับน้ำเหลือง แก้เลือดลมบรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ช่วยแก้รอยผิวหนังแตกในช่วงฤดูหนาว สามารถช่วยไต่ยุงและแมลง ใช้รักษาแผล สมานแผล ฆ่าเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย ใช้ไล่แมลง ช่วยลดกลิ่นอับ แก้อาการเมารถ

๓. ยูคาลิปตัส



ยูคาลิปตัส ไม่เพียงเป็นไม้เศรษฐกิจในหลายอุตสาหกรรม แต่ยังเป็นสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีสรรพคุณทางการแพทย์ด้วย เพราะมีสารสำคัญที่อาจมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดอาการปวดบวม รักษาอาการของโรคในระบบทางเดินหายใจ เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ ปวดศีรษะ เป็นต้น

๔. เมนทอล



เมนทอลมีฤทธิ์เย็น ช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย อาการเมารถเมาเรือต่างๆ คลื่นไส้อาเจียน ช่วยให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัวมากมากขึ้น เมนทอลช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก แก้ไข้ แก้ไอ ลดการอักเสบในลำคอ บรรเทาอาการปวดศีรษะ แก้กระหายน้ำ

๕. ดอกกระดังงา



กระดังงา หรือ การเวก (Ylang-Ylang) เป็นไม้เลื้อยที่นิยมปลูกกันมากในบ้านที่มีบริเวณพอสมควร โดยเฉพาะในเมืองหลวงของบ้านเรา เพราะเป็นไม้ที่แตกกิ่งมาก ให้ใบดกเขียวทั้งปี และมีอายุยืนนาน รวมถึงทนต่อสภาพอากาศร้อนและทนต่อภาวะมลพิษทางอากาศได้สูง จึงทำให้หลายบ้านนิยมปลูกกระดังงาเพื่อเป็นร่มเงา และยังเพิ่มความสวยงามได้ด้วยดอกกระดังงา อีกทั้งยังมีกลิ่นหอม ดอกปรุงเป็นยาหอม สกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน ทำบุหงา อบรำ ทำน้ำหอม

๖. รกจันทน์เทศ



ดอกจันทน์ (mace) คือส่วนเยื่อหุ้มเมล็ด ลักษณะเป็นริ้วสีแดงจัด ดูเหมือนรังแห เป็นแผ่นบางมีหลายแฉกหุ้มเมล็ด โดยจะรัดติดแน่นอยู่กับเมล็ด เมื่อนำมาแกะแยกออกจากเมล็ด รกที่แยกออกมาใหม่ๆจะมีสีแดงสด เมื่อทำให้แห้งสีของรกจะเปลี่ยนจากสีแดงสดเป็นสีเหลืองอ่อนหรือสีเนื้อ และเปราะ ฝอยเรียบ ขนาดความยาว ๓-๕ เซนติเมตร ความกว้าง ๑-๓ เซนติเมตร ความหนา ๐.๕-๑ เซนติเมตร มีกลิ่นหอม รสขม ฝาด เผ็ดร้อน

มีสรรพคุณบำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ขับลม แก้ปวดมดลูก แก้กท้องร่วง บำรุงกำลัง บำรุงผิวเนื้อให้เจริญ น้ำมันระเหยง่ายใช้เป็นส่วนผสมของขี้ผึ้งที่ใช้ทารงับความปวด ใช้ขับประจำเดือน ทำให้แห้ง ทำให้ประสาทหลอน ประเทศอินโดนีเซียใช้บำรุงธาตุ แก้ปวดข้อ กระตุก

๗. พริกไทยดำ



ผลรูปกลม ผลแห้งมีผิวสีดำ ผิวนอกหยาบ มีรอยย่น ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางราว ๔-๖ มม. เปลือกนอกสีน้ำตาลเข้มออกดำ มีรอยย่นคล้ายร่างแห ที่ขั้วมีรอยก้านผล เปลือกผลชั้นนอกและชั้นกลางลอกออกง่าย เปลือกชั้นในบางและค่อนข้างแข็ง ๑ ผลมี ๑ เมล็ด ผงพริกไทยดำมีสีน้ำตาล-ดำ กลิ่นฉุน รสเผ็ดเล็กน้อย

ใช้เมล็ด ลดอาการท้องอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ให้ผายเรอ ช่วยเจริญอาหาร ,แก้กองลม บำรุงธาตุ แก้ลมอัมพฤกษ์ แก้มุตตกิต แก้ลมสัถถกะวาตะ แก้ลมอันเนื่องจากอวัยวะสืบพันธุ์ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้ตัวเย็นรู้สึกร้อนเหงื่อออกสบาย ขับปัสสาวะ กระตุ้นประสาท บำรุงธาตุ บำรุงไฟธาตุ แก้อาหารไม่ย่อย ผลและเมล็ด รักษาอาการปวดกระเพาะอาหาร อาเจียน แก้ลม จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในกระเพาะ ท้องเสีย แก้ปวดท้อง ปวดฟัน แก้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย แก้หวัด ทำให้น้ำลายออกมาก ช่วยให้น้ำย่อยหลั่งมากขึ้น ทำให้อยากอาหาร แก้อ่อนเพลีย กษัยกร้อนแห้ง แก้บิด ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตะคริว แผลปวดเพราะสุนัขกัด ฝี สะอึก ห้ามเลือด ยาหลังคลอดบุตร ปวดศีรษะ แก้อาหารเป็นพิษ ตำรายาอินเดีย ใช้กล้วยคอก แก้เจ็บคอ ลดไข้

๘. ใบ/ลูกกระวาน



กระวานจัดอยู่ในลักษณะของพืชล้มลุก ที่มีความสูงอยู่ที่ประมาณ ๒ - ๔ เมตร ลำต้นเป็นหัวอยู่ ใต้ดิน ลักษณะของใบกระวานเป็นใบเลี้ยงเดี่ยว มีสีเขียว ออกสลับกันที่บริเวณโคนต้น อีกทั้งใบยังมีผิวที่เรียบมัน โคนมนปลายเรียวแหลม มีความยาวอยู่ที่ประมาณ ๑๐ - ๑๒ เซนติเมตร กาบแข็งแรง ส่วนลูกกระวานหรือผลกระวานที่เป็นเสมือนสิ่งสำคัญที่สุดของกระวาน มีลักษณะออกผลมาเป็นพวง ผิวเปลือกมีริ้วตามลักษณะยาว มีสีขาวนวล ในหนึ่งช่อจะออกผลอยู่ที่ประมาณ ๒๐ ลูก ภายในผลจะมีเมล็ดเป็นสีน้ำตาลประมาณ ๑๐ -๒๐ เมล็ด ในส่วนของกลิ่นลูกกระวานนั้นจะมีกลิ่นหอมฉุนจัดจ้าน และรสชาติที่เย็นพร้อมทั้งเผ็ดจัดจ้าน เป็นสมุนไพรอีกหนึ่งชนิดที่ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งรสชาติ กลิ่นหอม

ลูกกระวานและใบกระวานสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้ดีเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นลูกกระวานสุกแก่ที่รสชาติความเผ็ดร้อนแรงมากพร้อมกับกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ ในช่วยการบำรุงธาตุ ขับลม ลดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด ท้องแน่นเพ้อ บำรุงลำไส้และระบบขับถ่าย ช่วยในการบำรุงกำลัง เพิ่มพลังงานให้มีแรง ลดความเหนื่อยล้าทางร่างกาย บำรุงเลือดและระบบไหลเวียนโลหิต ทานแล้วเจริญอาหารลดอาการเบื่ออาหาร รักษาโรคอัมพาต วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน รักษาลมสันนิบาต ขับเสมหะ แก้อาการไอ ช่วยรักษาโรครำมะนาด และบำรุงระบบต่างๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

๙. กานพลู/น้ำมันกานพลู



กานพลูเป็นไม้ยืนต้น ไม่ผลัดใบ สูงประมาณ ๕ - ๒๐ เมตร ยอดทึบเป็นรูปกรวยคว่ำ แตกกิ่งต่ำ ลำต้นตรง เปลือกเรียบมีสีน้ำตาลอ่อน มีต่อมน้ำมันมาก ใบกานพลูเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้าม มีก้านใบเล็ก เรียว ยาว ๑ - ๓ เซนติเมตร รูปใบขอบขนานแกมรูปไข่กลับ กว้าง ๓ - ๖ เซนติเมตร ยาว ๖ - ๑๓ เซนติเมตร ปลายใบแหลมหรือเรียวแหลม ขอบเรียบ โคนสอบเป็นรูปลิ้ม แผ่นใบด้านบนเป็นมัน ตอนล่างของใบมีต่อมจำนวนมาก ใบมีเส้นใบจำนวนมาก

น้ำมันกานพลูเป็นยาชาเฉพาะที่ แก้ปวดฟัน ระวังการกระตุ้น ตะคริว ขับผายลม แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ผสมยาเกลือคอ ขับลม แก้ท้องขึ้น ท้องร่วง แก้ไอ ฆ่าเชื้อโรค แก้ชาปลายมือปลายเท้า บรรเทาอาการจากแมลงสัตว์กัดต่อย แก้โรคลมระงับปวด

๑๐. โป๊ยกั๊ก



โป๊ยกั๊กเป็นพืชที่ใช้ผลเป็นเครื่องเทศ และยังจัดเป็นสมุนไพรจีนชนิดหนึ่ง ซึ่งในประเทศจีนใช้มานานกว่า ๑๓๐๐ ปี แล้วโดยโป๊ยกั๊กถือเป็น ๑ ใน ๕ ของผงเครื่องเทศสมุนไพรในการปรุงอาหารแบบจีนดั้งเดิม ส่วนโป๊ยกั๊กมีถิ่นกำเนิดทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ ทางตอนใต้ และทางตอนใต้ของประเทศจีน เช่น มณฑลพู

เจียน, กวางดง, กวางวีส, และมณฑลยูนนาน เป็นต้น นอกจากนั้นบางแหล่งยังระบุไว้ว่า โป้ยก็ก อาจมีถิ่นกำเนิดยาวลงมาถึงในบริเวณอ่าวตังเกี๋ยในเวียดนามอีกด้วย สำหรับในประเทศไทยคาดว่ามีการนำโป้ยก็กเข้ามาและใช้ประโยชน์มานานแล้ว และยังมีการใช้จนถึงปัจจุบัน

สรรพคุณ ใช้ขับลม เป็นยากระตุ้น ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้อาตุพิการ แก้อาหารไม่ย่อย เพิ่มภูมิต้านทาน แก้มลมกองหยาบ แก้อืด แก่เกร็ง แก่ปวดท้อง ช่วยขับลม แก่หวัด ช่วยลดไข้ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดศีรษะในผู้ป่วยไมเกรน บรรเทาอาการปวดข้อรูมาทอยด์ แก่โรคเกาต์ แก่โรคข้ออักเสบ

๑๑. ว่านเปราะหอม



มีเหง้าสั้น ขนาดเล็ก เหง้าหลักทรงกลมผิวสีน้ำตาลอ่อน ที่ผิวมีรอยข้อปล้องชัดเจน ออกรากจากเหง้าหลักเป็นเส้นกลมยาว คล้ายกระชายเนื้อภายในเหง้าเมื่ออบแห้งแล้วมีสีขาว หรือสีเหลืองอ่อนๆ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เหง้าใต้ดิน รสเผ็ดขม มีกลิ่นหอม

หัวใต้ดิน รสเผ็ดขม สมุสรุષะเด็ก แก่หวัดคัดจมูก รับประทานขับลมในลำไส้ แก่เสมหะ เจริญไฟธาตุ แก่ลมท้อง แก่โลหิตซึ่งเจือด้วยลมพิษ

๑๒. อบเชย



อบเชย เป็นเครื่องเทศที่เชื่อว่าอาจมีคุณสมบัติประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยสมานแผล ป้องกันอาการท้องร่วง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ หรือลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากเปลือกของอบเชยประกอบไปด้วยสารแทนนิน (Tannins) สารอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๑๓. โกงฐหัวบัว



โกงฐหัวบัว มีกลิ่นหอม รสมัน สรรพคุณแก้ลมในกองริดสีดวง และกระจายลมทั้งปวง (หมายถึงลมที่คั่งอยู่ในลำไส้เป็นตอนๆ ทำให้ผายหรือเรอออกมา) ยาไทยมักไม่ใช้โกงฐหัวบัวเดี่ยว แต่มักใช้ร่วมกับยาอื่น

วิธีทำยาต้มจากสมุนไพรร

๑. พิมเสนน้ำ (น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันกานพลู เมนทอล พิมเสน การบูร ผงสมุนไพรร) นำมาใส่ภาชนะ (กะละมัง) ให้ละลายเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน



๒. นำสมุนไพรรที่หั่นเป็นชิ้นเล็กพอประมาณที่เตรียมไว้ (กานพลู ใบกระวาน อบเชย โกงฐหัวบัว ดอกกระดังงา โป๊ยกั๊ก ลูกกระวาน ว่านเปราะหอม รกจันทน์เทศ พริกไทยดำ) นำมาตำรวมกันให้ละเอียดพอประมาณ



๓. คลุกเคล้าสมุนไพรทั้งหมดและนำผสมกับพืชมะพร้าวที่เตรียมไว้ให้เข้าด้วยกันด้วยภาชนะ (กะละมัง)



๔. ตักสมุนไพรใส่ภาชนะ(ขวด)ที่เตรียมไว้ และปิดด้วยสำลี ตกแต่งขวดให้สวยงาม



**กิจกรรมที่ ๔ : การขายขยะรีไซเคิล (ขวดน้ำ) ของสำนักนโยบายและแผนเพื่อนำเงินไปทำกิจกรรม
สาธารณะประโยชน์ต่างๆ**

๑. การดำเนินกิจกรรมการขายขยะรีไซเคิล ครั้งที่ ๑



วันอาทิตย์ที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๖ ได้นำขวด Recycle ไปจำหน่าย เป็นจำนวน ๑๒.๘ โล โหลละ ๑๑ บาท รวมเป็นจำนวนเงิน ๑๔๑ บาท นำเงินเข้าสำนักเพื่อใช้ในโครงการสาธารณะประโยชน์ต่อไป

๒. การดำเนินกิจกรรมการขายขยะรีไซเคิล ครั้งที่ ๒

วันศุกร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ นาฬิกา ณ บริเวณจุดพักขยะ ชั้น B๑ นางสาวสุภาวดี มงคลธรรมกุล ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน และผู้แทนสำนักนโยบายและแผนได้ดำเนินการนำขยะ Recycle ของสำนักฯ ได้แก่ขวดพลาสติก กล่องกระดาษ จำหน่ายให้กับบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด (มหาชน) หรือ SCGC ในโครงการ “Wake Up Waste” นำเงินไปจัดกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ และร่วมบริจาคขยะกำพร้าว จำนวน ๑๐.๘๐ กิโลกรัม ให้กับทาง กทม.



ผลจากการจัดทำกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักนโยบายและแผน

จากการจัดกิจกรรมฯ ดังกล่าวข้างต้นทั้ง ๔ กิจกรรม ส่งผลให้สำนักนโยบายและแผนมีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออาหารซึ่งกันและกัน บุคลากรสำนักนโยบายและแผนมีความรัก ความสามัคคีต่อกัน มีการจัดกิจกรรมโดยยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ่มเฟือย ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องและสุจริต มีการพัฒนาความเป็นอยู่ของตนเองให้เหมาะสมอย่างสมดุล อีกทั้งยังสามารถเป็นต้นแบบความพอเพียงให้กับผู้อื่นได้อีกด้วย

บุคลากรสำนักนโยบายและแผนได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ประยุกต์ใช้ในชีวิตโดยการจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ ควบคู่ไปกับจริยปรัชญา โดยเป็นการบูรณาการความคิดเชิงเศรษฐกิจและหลักการทางศาสนาจริยธรรมเข้าด้วยกัน กระทำการในสิ่งที่ดี ช่วยในการพัฒนาตนเอง องค์กร สังคม และประเทศชาติอย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล อย่างเป็นประโยชน์ และเกิดความสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน

ภาคผนวก



คำสั่งสำนักนโยบายและแผน

ที่ ๘ /๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต
ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ตามที่พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการรัฐสภา พ.ศ. ๒๕๕๔ มาตรา ๕๕ บัญญัติให้ส่วนราชการสังกัดรัฐสภา มีหน้าที่ดำเนินการให้มีการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการรัฐสภา เพื่อให้เป็นข้าราชการที่มีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม คุณภาพชีวิต มีขวัญกำลังใจ ในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อการดำเนินงานของทางราชการ ทั้งนี้ การดำเนินการของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาเป็นไปตามบทบัญญัติดังกล่าว คณะกรรมการข้าราชการรัฐสภา (ก.ร.) ได้เห็นชอบให้มีการประเมินผลการปฏิบัติราชการด้านคุณธรรมและความโปร่งใส โดยบูรณาการเป็นตัวชี้วัดที่ ๒.๓ ร้อยละความสำเร็จของการส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินการด้านคุณธรรมและความโปร่งใสของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา เพื่อวัดระดับความสำเร็จในการดำเนินการด้านคุณธรรมและความโปร่งใสของส่วนราชการสังกัดรัฐสภา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ดังนั้น เพื่อรักษามาตรฐานการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบและขับเคลื่อนภารกิจด้านคุณธรรม จริยธรรมและความโปร่งใสของสำนักนโยบายและแผน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยการรักษาและต่อยอดการเป็นองค์กรต้นแบบด้านคุณธรรมและความโปร่งใสอย่างยั่งยืน สำนักนโยบายและแผน จึงได้แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักนโยบายและแผน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ประกอบด้วย

(๑) คณะทำงานด้านแผนงานและติดตามประเมินผล มีภารกิจขยายจำนวนสมาชิกชมรม STRONG ภายในสำนัก และจัดทำแผนส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส แผนบริหารความเสี่ยงด้านการป้องกันการทุจริตประพุดติมิชอบของสำนักนโยบายและแผน และติดตาม ประเมินผล จัดทำนโยบายต่าง ๆ ของสำนัก พร้อมจัดทำรายงานรายไตรมาสเกี่ยวกับการดำเนินการของสำนักนโยบายและแผน เพื่อรายงานต่อคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

๑. ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

๒. ผู้บังคับบัญชาทุกกลุ่มงาน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

๓. ผู้บังคับบัญชา...

- ๒ -

๓. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป	หัวหน้าคณะทำงาน
๔. นายศักดิ์เดช รัตนประทีปพร	คณะทำงาน
๕. นางสาวศุทธรา สิริภทรนันทกร	คณะทำงาน
๖. นายศุภกิตต์ มาเกิด	คณะทำงาน
๗. นางสาวชนกนันท์ เกตุจรัส	คณะทำงานและเลขานุการ
๘. นางสาวสุมิชานันท์ นิยมทรัพย์	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

(๒) คณะทำงานด้านการคัดเลือกข้าราชการผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมดีเด่นของสำนักนโยบายและแผน มีภารกิจด้านการคัดเลือก/สรรหา กำหนดวิธีการคัดเลือก/สรรหาภายในสำนักนโยบายและแผน พร้อมจัดทำรายงานเสนอให้ผู้อำนวยการสำนักลงนามตามแบบรายงานผลการดำเนินการคัดเลือก/สรรหา เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง และดำเนินการอื่น ๆ ตามที่ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผนมอบหมาย ประกอบด้วย

๑. ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน	ที่ปรึกษาคณะทำงาน
๒. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานทุกกลุ่ม	ที่ปรึกษาคณะทำงาน
๓. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานแผนงานและโครงการ	หัวหน้าคณะทำงาน
๔. นางสาวชัชพร แดงสำราญ	คณะทำงาน
๕. นางสาวนาตยา พ่วงพูล	คณะทำงาน
๖. นางสาวพิสมัย วงละคร	คณะทำงาน
๗. นางสาวปญญิตา ไทยช่วย	คณะทำงานและเลขานุการ
๘. นางสาวลลิตา โคตรสุวรรณ	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

(๓) คณะทำงานสำนักที่มีผลงานด้านการส่งเสริมตามประมวลจริยธรรมข้าราชการรัฐสภาและความโปร่งใส มีภารกิจจัดเตรียมความพร้อมการตรวจสำนัก จัดบอร์ดหรือจัดอื่นใดเพื่อแสดงผลงานของสำนักนโยบายและแผน รวมทั้งจัดทำรายงานผลการดำเนินการตามหลักเกณฑ์คัดเลือกสำนักที่มีผลงานด้านการส่งเสริมตามประมวลจริยธรรมข้าราชการรัฐสภาและความโปร่งใส ประกอบด้วย

๑. ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน	ที่ปรึกษาคณะทำงาน
๒. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานทุกกลุ่ม	ที่ปรึกษาคณะทำงาน
๓. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป	หัวหน้าคณะทำงาน
๔. นายสุรศักดิ์ มั่งคั่ง	คณะทำงาน
๕. นางสาวสุกัญญา กิจตะคุ	คณะทำงาน
๖. นางสาวสุมิชานันท์ นิยมทรัพย์	คณะทำงาน

๗. นางสาว...

- ๓ -

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ๗. นางสาวชนกนันท์ เกตุจรัส | คณะทำงาน |
| ๘. นางสาวพิสมัย วงละคร | คณะทำงานและเลขานุการ |
| ๙. นางสาวสุดารัตน์ ฮาเซะ | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |

(๔) คณะทำงานด้านจัดกิจกรรมณรงค์และส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส และต่อต้านการทุจริตภายในสำนักนโยบายและแผน มีภารกิจจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริม คุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส การต่อต้านการทุจริต การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเฝ้าระวังการทุจริตและการ ประชาสัมพันธ์การดำเนินการของสำนักนโยบายและแผน ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| ๑. ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน | ที่ปรึกษาคณะทำงาน |
| ๒. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานทุกกลุ่ม | ที่ปรึกษาคณะทำงาน |
| ๓. ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป | หัวหน้าคณะทำงาน |
| ๔. นายศักดิ์เดช รัตนประทีปพร | คณะทำงาน |
| ๕. นางสาวมยุรฉัตร อักษรถึง | คณะทำงาน |
| ๖. นางสาวชนิสรา แยมยืนยง | คณะทำงาน |
| ๗. นายสุรศักดิ์ มั่งคั่ง | คณะทำงานและเลขานุการ |
| ๘. นางสาวสุกัญญา กิจตะคุ | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นางสาวนุตยา ลิขิตหัตถศิลป์)
ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน

รายชื่อบุคลากรสำนักนโยบายและแผน

เข้าร่วมกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก

วันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๔.๐๐ นาฬิกา

ณ ลานพักผ่อนสีเขียว สำนักรายงานการประชุมและตัวเลข ชั้น ๓ อาคารรัฐสภา (สว.)

ลำดับ	รายชื่อ	ตำแหน่ง	ลายเซ็น
๑	นางสาวสุภาวดี มงคลธรรมกุล	ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน	
	กลุ่มงานบริหารทั่วไป		
๒	นางมณฑนา เอกลิคนารัตน์	ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานบริหารทั่วไป	
๓	นายสุรศักดิ์ มั่งคั่ง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๔	นางสาวสุดารัตน์ ฮาเซะ	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๕	นางสาวพิสมัย วงละคร	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๖	นางสาวสุมิชานันท์ นิยมทรัพย์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	
๗	นางสาวสุกัญญา กิจตะคุ	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	
๘	นางสาวชนกนันท์ เกตุจรัส	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	
	กลุ่มงานนโยบายและยุทธศาสตร์		
๙	นางสาวพรรณสิริ พรหมพันธุ์	ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานนโยบายและยุทธศาสตร์	
๑๐	นายเกียรติ์ ดิษฐากรณ์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	
๑๑	นางสาวนัตยา พ่วงพูล	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	
๑๒	นางสาวปุณนิศา ไทยช่วย	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ	
๑๓	นายศักดิ์เดช รัตน์ประทีปพร	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	
๑๔	นายณัฐพล พวงเงิน	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	
๑๕	นางสาวสุนันทา พันธุ์ขาว	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	
๑๖	นางมุสดี พงษ์ดี	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน	
๑๗	นางสาววิไลวรรณ นพคุณ	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	

รายชื่อบุคลากรสำนักนโยบายและแผน

เข้าร่วมกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก

วันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๔.๐๐ นาฬิกา

ณ ลานพักผ่อนสีเขียว สำนักรายงานการประชุมและตัวเลข ชั้น ๓ อาคารรัฐสภา (สว.)

ลำดับ	รายชื่อ	ตำแหน่ง	ลายเซ็น
	กลุ่มงานแผนงานและโครงการ		
๑๘	นางชรัญญา ประสิทธิ์นาวา	ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานแผนงานและโครงการ	
๑๙	นางสาวทัศนวรรณ พัฒนคุ้ม	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	
๒๐	นางสาวสุภารัตน์ มาตสวีน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	
๒๑	นางสาวศุภรดา สิริภัทรนันทกร	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	- สิริภัทรนันทกร -
๒๒	นางสาวสุชีรา สิทธิจูง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๒๓	นางสาวชัชพร แต่งสำราญ	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๒๔	นางสาวมยุรฉัตร อักษรถึง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	
๒๕	นางสาวทิตยา มุลสาร	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส	- สิริภัทรนันทกร -
	กลุ่มงานติดตามและประเมินผล		
๒๖	นายธัชชัย แก้ววารี	ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานติดตามและประเมินผล	
๒๗	นายศุภกิตต์ มาเกิด	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ	
๒๘	นางสาวน้ำเพชร ศรีวิจิตรโชค	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	
๒๙	นางศศกร รอดโฉม	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ	
๓๐	นางสาวณัฐธัญย์ สุนทรกิตติพงษ์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ	
๓๑	นายภัทรพงศ์ ช่วยบำรุง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ	
๓๒	นายธนากร น้อมทางธรรม	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	
๓๓	นางสาวลลิตา โคตรสุวรรณ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	- สิริภัทรนันทกร -
๓๔	นางสาวชนิสรา แยมยืนยง	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	

บรรณานุกรม

<https://www.pobpad.com/> พรรณไม้บำบัดโรค

<https://www.disthai.com/16895122/> สมุนไพร สรรพคุณ

<https://www.pidthong.org/th/philosophy.php> ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

