



**รายงานสรุปผลกิจกรรมขยายผล
การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ไปปรับใช้ในสำนัก หรือในวิถีชีวิตของสำนักบริหารงานกลาง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗**



ตัวอย่างของความพอเพียง สู่สังคมแห่งความสุข

หลักปรัชญาของ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิต และวิถีปฏิบัติที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า ๓๐ ปี และได้ทรงเน้นย้ำ แนวทางพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ถือเป็นแนวทางสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยลดรายจ่ายให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ ในปัจจุบัน

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและ ความโปร่งใสของสำนักบริหารงานกลาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงได้จัดกิจกรรมขยายผล การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในสำนัก หรือในวิถีชีวิตของสำนักบริหารงานกลาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ด้วยกิจกรรมการสอนวิธีการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์จากอุปกรณ์เหลือใช้ ให้กับบุคลากรสำนักบริหารงานกลาง เพราะในปัจจุบันผักไฮโดรโปนิคส์เป็นพืชผักที่ปลูกง่ายในด้านผักสลัด และเป็น การปลูกผักที่ประหยัดพื้นที่ ผักไฮโดรโปนิคส์ประเภทผักสลัดนั้น มีประโยชน์มากมายสามารถ บริโภคได้ การปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังเป็นการลดปัญหาสิ่งแวดล้อมและ ปัญหาสุขภาพ อีกทั้งยังช่วยลดรายจ่ายอีกด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสำนักบริหารงานกลาง
๒. เพื่อให้บุคลากรสำนักบริหารงานกลาง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์จากอุปกรณ์เหลือใช้

รูปแบบการประชาสัมพันธ์

ประชาสัมพันธ์เชิญชวนร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางไลน์สำนักบริหารงานกลางและเฟสบุ๊กสำนักบริหารงานกลาง ร่วมกันปลูกผักไฮโดรโปนิกส์จากอุปกรณ์เหลือใช้ นำผลผลิตที่ได้จริงมาแบ่งปันให้กับบุคลากรในสำนัก

เป้าหมาย

บุคลากรสำนักบริหารงานกลาง จำนวน ๗๙ ราย มีความรู้และได้รู้จักวิธีการการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ และสามารถปลูกผักปลอดสารพิษรับประทานเองได้

วันเวลาและสถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องโถงสำนักบริหารงานกลาง สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักบริหารงานกลาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ด้านการขับเคลื่อนกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงและสิ่งแวดล้อม



วัสดุที่ต้องเตรียม

๑. วัสดุแบบเรียบ
๒. กล่องพลาสติกใส (เหลือใช้)
๓. ไม้เสียบลูกชิ้น
๔. เมล็ดพันธุ์พืชผักสลัด
๕. ฟองน้ำ
๖. ภาชนะพินธุ์
๗. ปุ๋ย A และ B
๘. กล่องปลูกพืชผักสลัด



วิธีการปลูก

ขั้นแรกการบ่มเมล็ดพันธุ์

๑. นำทิวชูปแบบเรียบ ๒ แผ่น ซ้อนกันวางในกล่องพลาสติกในที่เตรียมไว้ แล้วนำน้ำสะอาดค่อย ๆ เทใส่ทิวชูให้เปียก จากนั้นรินน้ำในกล่องออกให้หมด

๒. นำเมล็ดพันธุ์มาวางเรียง โดยการใช้ไม้เสียบลูกชิ้นต่อน้ำนิดหนึ่ง แล้วนำไปแตะเมล็ดพันธุ์เพื่อนำมาวางบนทิวชู พยายามเรียงเมล็ดให้ทางรากงอกออกมาทางเดียวกัน

๓. เมื่อบ่มเมล็ดพันธุ์เสร็จ ให้ทำการปิดฝากล่องพลาสติกใสให้สนิทแล้วนำไปใส่ตู้เย็นช่องธรรมดาจำนวน ๑ วัน

๔. เมื่อแช่ตู้เย็นครบ ๑ วัน ให้นำกล่องพลาสติกเมล็ดพันธุ์ออกมาจากตู้เย็น และตั้งตะแคงลงพลาสติกใสประมาณ ๔๕ องศา ทิ้งไว้ประมาณ ๑ วัน เมล็ดก็จะงอกออกมา โดยคัดเอาเมล็ดที่งอกที่มีรากสีขาวลงฟองน้ำ



วิธีการลงฟองน้ำ

นวดฟองน้ำให้ชุ่ม แล้วนำเมล็ดที่งอกและคัดมานั้นลงฟองน้ำ โดยอย่าเพิ่งให้รับแดด โดยให้ทำการตั้งไว้ที่สว่างหน้าบ้าน จำนวน ๑ วัน

วิธีการดูแลพืชผักสลัด

ระหว่าง ๑ วัน ถึง ๖ วัน ให้นำเมล็ดพันธุ์ออกมารับแสงแดดเข้าถึงเที่ยง โดยให้ใส่น้ำให้เต็มถาดเพาะพันธุ์ และให้หน้าฟองน้ำชุ่ม ๆ

เมื่อครบ ๖ วัน รินน้ำในฟองน้ำออกให้หน้าฟองน้ำแห้งสนิทแล้วดำเนินการใส่ปุ๋ยเอ-บี อย่างละ ๒๕ ซีซี ต่อน้ำ ๑ ลิตร โดยผสมน้ำใส่ถาดได้เลย แล้วนำต้นกล้าในฟองน้ำไปลอยน้ำในถาดเพื่อรับแสงแดดเข้าถึงเที่ยงปกติ ระหว่าง ๑๒ - ๑๔ วัน ให้นำพืชผักสลัดย้ายลงกล่องปลูกพืชผักสลัดที่เตรียมไว้ได้เลย และพื้นที่วางต้องมีแสงแดดเข้าถึงเที่ยง โดยต้องโดนแดดอย่างต่ำ ๕ - ๖ ชั่วโมงต่อวัน



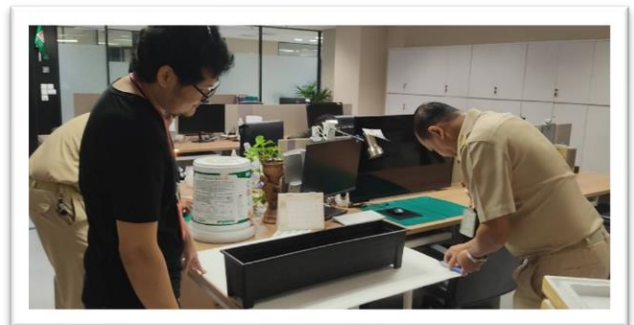
อายุครบ ๔๐ วัน

เปลี่ยนน้ำที่ใสในกล่องเป็นน้ำเปล่า และทิ้งพืชผักสลัดไว้อีก ๓ - ๕ วัน

อายุครบ ๔๒ - ๔๕ วัน

ก็สามารถเก็บพืชผักสลัดมาจำหน่าย หรือนำมารับประทานได้เลย

ภาพรวมกิจกรรม





ทั้งนี้ นอกจากการเรียนรู้กิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่จัดขึ้นภายใน
 สำนักบริหารงานกลางแล้ว บุคลากรของสำนักบริหารงานกลาง ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการพิเศษ
 ยังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาและหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 กิจกรรม “ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔
 (บางเขน) กรุงเทพมหานคร

กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง

วันพุธที่ 6 ธันวาคม 2566 ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา 904 (บางเขน) กรุงเทพมหานคร

บุคลากรของสำนักบริหารงานกลาง เข้าศึกษาดูงานทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ
 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ รวมถึง
 สร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมและภูมิปัญญาวิถีชาวไทย เพื่อสืบทอดต่อกันมาตามมรดก
 ของภูมิสังคมที่ต่างกัน เข้าใจเป้าหมายของจิตอาสา สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน
 และขยายผลสู่สังคม สามารถพัฒนาตนเองเป็นพลเมืองที่ดี รับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม
 สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้พึ่งพาตนเองได้
 ในสถานการณ์วิกฤติ โดยเน้นการลงมือปฏิบัติและการเผชิญสถานการณ์วิกฤติ

การนำไปใช้ประโยชน์ในสำนักบริหารงานกลาง

การจัดกิจกรรมขยายผลการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในสำนักหรือในวิถีชีวิตของสำนักบริหารงานกลางประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ “กิจกรรมการสอนวิธีการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์จากอุปกรณ์เหลือใช้” มีบุคลากรสำนักบริหารงานกลาง เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๗๙ คน จากบุคลากรทั้งสิ้น จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑ และจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว พบว่า บุคลากรสำนักบริหารงานกลางมีความตระหนักรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความเข้าใจในหลักการและวิธีการในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันทั้งในเรื่องการปฏิบัติงาน การวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางให้คนปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความพอประมาณ และยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้

สำนักบริหารงานกลาง ได้มีการสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในสำนักให้กับบุคลากรของสำนักเป็นประจำทุกปี เช่น ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้สอนวิธีการทำยาสระผมจากมะกรูด, ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ สอนวิธีการสร้างรายได้ลดรายจ่ายจากการเพาะเห็ด และในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ สอนวิธีการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์จากอุปกรณ์เหลือใช้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสำนักบริหารงานกลางได้มีการดำเนินกิจกรรมการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความยั่งยืนในการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงให้กับบุคลากรของสำนักบริหารงานกลางต่อไป

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

✚ บุคลากรของสำนักบริหารงานกลาง ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิธีการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์จากอุปกรณ์เหลือใช้ ซึ่งการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติดังกล่าว จะทำให้บุคลากรสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปทดลองปลูกผัก และผลผลิตที่ได้สามารถลดรายจ่าย เสริมสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

✚ บุคลากรของสำนักบริหารงานกลาง ยังได้ร่วมกันรณรงค์นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในสำนัก โดยการนำผักที่ปลูกได้มาแบ่งปันซึ่งกันและกัน

✚ บุคลากรของสำนักบริหารงานกลาง จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองในการรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ จากการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้

ข้อเสนอแนะ

สำนักบริหารงานกลางจะจัดกิจกรรมการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในสำนักและวิถีชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง และจะพยายามนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นความรู้ในด้านอื่น ๆ มาให้ความรู้กับบุคลากรเพิ่มเติม อาทิเช่น การจัดสวนแก้วในขวด การทำน้ำหมักชีวภาพ เป็นต้น