



## รายงานสรุปกิจกรรมการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ของสำนักงานประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

“ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” คือ พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงให้แนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ซึ่งเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง

ความ “พอเพียง” หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ต่อการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก รวมถึงจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้สำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้ความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

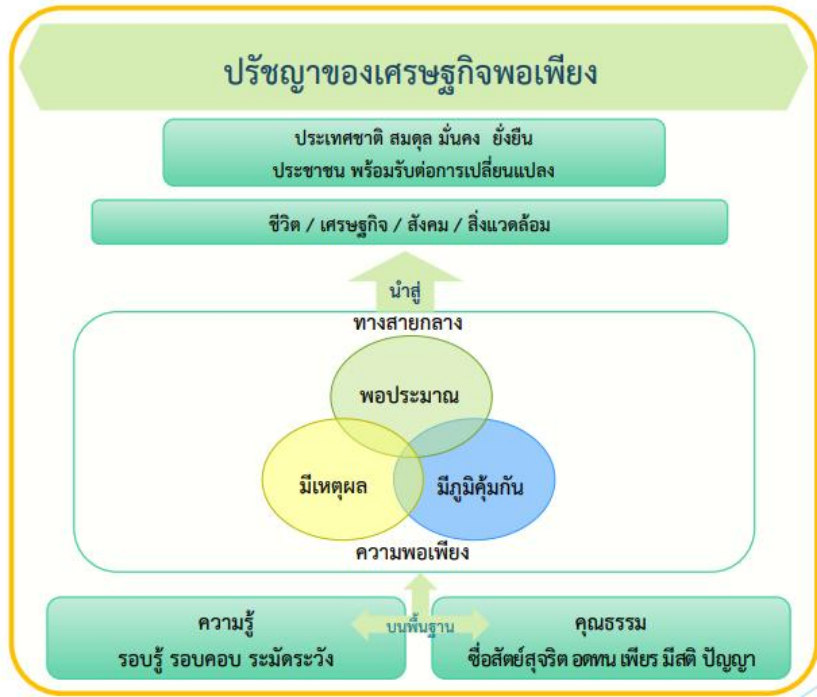
ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามแนวพระราชดำริ คือ ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ้งเฟ้อในการใช้ชีวิต ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันต่อสู้กันอย่างรุนแรง ทั้งนี้ ต้องไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ด้วยการขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้มีรายได้เพิ่มพูนขึ้น จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ และปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่ว ประพฤติตนตามหลักศาสนา



การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติต้อง “ระเบิดจากข้างใน” คือการเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

สำนักการประชุมตระหนักถึงคุณค่าของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในทุกโอกาสและสอดแทรกในทุกกิจกรรมของสำนักการประชุม ได้แก่

### ๑. กิจกรรมเนื่องในวันลอยกระทง

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ นายบรรหาร กำลา ผู้อำนวยการสำนักการประชุม และบุคลากรสำนักการประชุมได้เข้าร่วมกิจกรรม “สืบสานวัฒนธรรมไทยประเพณีวันลอยกระทง สืบปายะสภา จันทราคืนเพ็ญ ครั้งที่ ๔” และร่วมกิจกรรม “สวมผ้าไทย ใส่บาตร ปล่อยปลา มีสุข” เนื่องในโอกาสวันลอยกระทง ของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

ในการนี้ ผู้อำนวยการสำนักและบุคลากรสำนักการประชุมได้หารือร่วมกันและสรุปแนวทางในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว โดยให้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทาง ภายใต้แนวคิด “ถ้าเพียงพอ ก็พอเพียง พอใจ พอใช้ พออยู่ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี” ซึ่งในการจัดทำกระทงและริ้วขบวนแห่งของสำนักการประชุมมุ่งเน้นใช้วัสดุธรรมชาติสามารถหาได้ในสวนในครัวเรือน เพื่อนำสิ่งของ วัสดุและอุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อใหม่

โดยบุคลากรสำนักการประชุมได้ร่วมกันนำดอกไม้และใบไม้ต่าง ๆ ที่มี จัดทำกระทงและใช้ตกแต่งป้าย และรถเข็นในขบวนแห่ ได้แก่ ต้นกล้วย ใบตอง ใบเตย ใบกวักเงินกวักทอง ใบมะยม ใบขนุน ใบมะม่วง ใบมะกรูด ทางมะพร้าว ใบต้นเบิร์ดออฟพาราไดซ์ มะเขือพวง ฯลฯ ดอกไม้ เช่น ดอกเข็ม ดอกกล้วยไม้ ดอกบานไม่รู้โรย ดอกดอนญ่า เป็นต้น ซึ่งการนำวัสดุในครัวเรือนมาใช้ประโยชน์ทำให้สามารถประหยัดงบประมาณในการจัดกิจกรรมเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ การตกแต่งรถเข็นในขบวนแห่เปิดงาน ลอยกระทงในครั้งนี้ สำนักการประชุมได้นำสิ่งประดิษฐ์โบว์ติดผมจากกระดาษหนังสือพิมพ์ที่เคยใช้ในกิจกรรมวันลอยกระทงของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาในปีที่ผ่านมากลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์อีกครั้ง

บุคลากรนำต้นไม้ ใบไม้ และดอกไม้ ที่ปลูกไว้ในสวนในบ้านของตนมาใช้สำหรับจัดทำกระทง และตกแต่งป้ายในขบวนแห่



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักการประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

นำไปไม้มาประดิษฐ์เป็นช่อดอกไม้สำหรับตกแต่งป้ายประกอบริ้วขบวนแห่



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักงานประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

นำไปไม้และดอกไม้มาประดิษฐ์และตกแต่งกระทงของสำนักงานประชุม



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักงานประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักการประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



สิ่งประดิษฐ์โบว์ติดผมที่ทำขึ้น  
สำหรับใช้ในกิจกรรมวันลอยกระทง  
ในปีที่ผ่านมา (จัดเมื่อวันที่ ๒๗  
พฤศจิกายน ๒๕๖๖)



งานวันลอยกระทงในปีนี้ได้นำสิ่งประดิษฐ์  
โบว์ติดผมมาประดับรถพืชมักสวนครัว  
ในรั้วขบวนแห่เพิ่มความสวยงามและเป็นการ  
นำสิ่งประดิษฐ์กลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์อีกครั้ง  
(จัดเมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗)



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักงานประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

นอกจากนี้ ในงานวันลอยกระทง เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ สำนักการประชุมได้มีกิจกรรมออกจ้านขายของมือสอง เช่น เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ตุ๊กตา แก้ว นาฬิกา วิทยุ และสิ่งของเครื่องใช้ที่มีสภาพดียังใช้งานได้ ทำให้สิ่งของต่าง ๆ ไม่ถูกทิ้งเป็นขยะ และหมุนเวียนเปลี่ยนมือเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อีกครั้ง โดยรายได้จากการขายสินค้ามือสอง จักเก็บรวบรวมไว้สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนองค์กร STRONG ของสำนักการประชุมในโอกาสต่อไป



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักการประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔



## ๒. ทำบุญตักบาตรเนื่องในงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีสมมงคพระชนมายุเท่าพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช

เมื่อวันอังคารที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๘ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้จัดงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีสมมงคพระชนมายุเท่าพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (มีพระชนมายุ ๒๖,๔๘๙ วัน) ณ บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา (ฝั่งวุฒิสภา) โดยในงานมีพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ทำบุญตักบาตร และปล่อยปลา จำนวน ๙,๙๙๙ ตัว

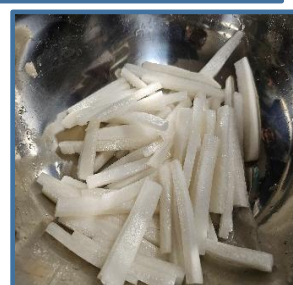
นายบรรหาร กาลา ผู้อำนวยการสำนักการประชุมและบุคลากรสำนักการประชุม ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวโดยพร้อมเพียง โดยบุคลากรสำนักการประชุมได้นำสิ่งของและอาหารแห้งมาใส่บาตรร่วมกัน จำนวน ๗๓ ชุด ในครั้งนี้ ได้นำถุงกระดาษที่ใช้แล้วครั้งเดียวที่อยู่ในสภาพดี และสะอาดนำกลับมาใช้ใหม่ สำหรับใส่สิ่งของและอาหารแห้งแทนการซื้อกระดาษแก้วหรือถุงตาข่าย (ซึ่งใช้แล้วทิ้ง) ทำให้ถุงกระดาษที่มีอยู่จำนวนมากนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อีกครั้ง



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักการประชุม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

### ๓. กิจกรรม “ผักดอง” ทำเองกินเอง เพิ่มโพรไบโอติก พิชิตโรค

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘ ณ ห้อง Happy Room ชั้น ๒ สำนักงานการประชุม นายบรรหาร กำลา ผู้อำนวยการสำนักงานการประชุมและบุคลากรสำนักงานการประชุม จัดกิจกรรม “ผักดอง” ทำเองกินเอง เพิ่มโพรไบโอติก พิชิตโรค ซึ่งการนำผักมาดองเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งทำให้สามารถเก็บผักไว้กินได้นาน อีกทั้งมีประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากผักดองมีจุลินทรีย์ที่ดีช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การทำผักดองไว้กินเองมั่นใจได้เรื่องความสะอาด ปลอดภัย และประหยัด สามารถนำผักที่มีมากเกินไปกินไม่ทันนำมาดองได้ เช่น หัวไชเท้า แครอท แตงกวา พริก ชিং ทั้งนี้ นอกจากบุคลากรจะทำผักดองไว้กินเองในครอบครัวแล้ว ยังสามารถต่อยอดทำขายเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อีกด้วย กิจกรรมนี้จึงเป็นการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคลากรสำนักงานการประชุม





คณะกรรมการขับเคลื่อนองค์กร STRONG จัดพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักงานการประชม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส  
ของสำนักงานการประจวบ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG ผู้นำการประชุม  
จัดกิจกรรม “ผักดอง” ทำเองกินเอง เพื่อมีโภชนาการที่ดี พิชิตโรคร้าย  
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

“ผักดอง” เป็นการถนอมอาหารประเภทหนึ่งที่มีคุณค่าของ  
น้ำดื่มสะอาด น้ำตาล และเกลือ เพื่อสุขภาพที่ดี โดยสามารถนำผักที่ปลูกได้  
แต่กินไม่ทันนำมาดองไว้กินเอง ซึ่งผักดองเป็นแหล่งรวมสารอาหาร  
ที่มีวิตามินไม่ได้อีกต่างจากผักสด แต่อาจทำให้โปรตีนในร่างกายน้อยกว่า  
เป็นเครื่องดื่มที่กินคู่กับขนมจีน ข้าวต้ม อาหารประเภทของทอด หรือแกง  
ช่วยดูดซับไขมัน และช่วยแก้เลี่ยนได้ อีกทั้งยังกินได้กินดีเป็นระยะเวลานาน  
ประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ช่วยเจริญอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน มีจุลินทรีย์  
โพรไบโอติกซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น  
ช่วยลดคอเลสเตอรอล เป็นอาหารลดน้ำหนัก และมีสารต้านอนุมูลอิสระ  
ต้านการอักเสบ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยต้องรับประทานในระดั  
พอดี ควบคุมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชทำให้การชะงักของโรคลงอย่างรวดเร็  
นอกจากนี้ มีงานวิจัยพบว่า ผักดองลดอัตราเสี่ยงโรคมะเร็ง  
โรคมะเร็งลำไส้ และช่วยลดความดันโลหิตอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผักดอง มีโซเดียมสูง จึงต้องกินแต่พอดี ผู้ป่วยโรคไต  
และโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยง และที่สำคัญไม่ควรซื้อผักดองที่ไม่ทราบแหล่งผลิต  
ดังนั้น การดองผักไว้กินเองจึงสะดวกและมีความปลอดภัย  
ผักที่นิยมนำมาดองมีหลากหลายชนิด เช่น หัวไชเท้า แครอท แขนงกว  
กะหล่ำปลี ผักกาด หอมแดง มะกอก พริก หอมเป็ดยาว เป็นต้น



## การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในงานการประชุม

สำนักงานการประชุมได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด เพื่อให้บุคลากรของสำนักเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น และเห็นคุณค่า นำไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเองและขยายผลสู่ครอบครัว ซึ่งเป็นการ “ระเบิดจากข้างใน” กล่าวคือ

๑. การใช้วัสดุธรรมชาติที่มีในสวนในครัวเรือนมาใช้ในการจัดทำกระทงและตกแต่งป้ายในรั้วขบวนแห่ การนำสิ่งประดิษฐ์โบริ่ติดผมจากกระดาษหนังสือพิมพ์ที่เคยใช้ในกิจกรรมเนื่องในวันลอยกระทงในปีที่ผ่านมากลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์อีกครั้ง รวมถึงการขายของมือสอง

๒. การนำถุงกระดาษที่ใช้แล้วครั้งเดียวที่มีสภาพดีและสะอาดนำกลับมาใช้ใหม่อีกครั้งสำหรับใส่สิ่งของและอาหารแห้งแทนการซื้อกระดาษแก้วห่อของหรือถุงตาข่ายใส่ของ ซึ่งใช้แล้วทิ้งไป ทั้งนี้ หากซื้อถุงตาข่ายเพื่อใส่ของใส่บาตรทั้งหมด ๗๓ ใบ ในราคาใบละ ๒๐ บาท การใช้ถุงกระดาษแทนในครั้งนี้ จึงสามารถประหยัดงบประมาณของสำนักงานการประชุม รวมเป็นเงินถึงจำนวน ๑,๔๖๐ บาท

๓. การทำผักตบชวักินเอง ซึ่งมีความสะอาด ปลอดภัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และประหยัด

ทั้ง ๓ กิจกรรมที่สำนักงานการประชุมได้ดำเนินการดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายเพื่อความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดละความฟุ่มเฟือย และใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและคุ้มค่าที่สุด สิ่งใดที่ยังสามารถใช้ประโยชน์ได้ก็นำกลับมาใช้ใหม่ อีกทั้งนำสิ่งของที่มีอยู่มากเกินความจำเป็นออกจากร้านขายของมือสอง ทำให้สิ่งของต่าง ๆ ไม่ถูกทิ้งเป็นขยะ นำไปใช้ประโยชน์ได้อีกครั้ง และเป็นการสร้างรายได้ โดยเงินที่ได้จากการขายสินค้ามือสองสามารถนำไปใช้เพื่อจัดกิจกรรมขับเคลื่อนองค์กร STRONG ของสำนักงานการประชุม สร้างประโยชน์ให้กับองค์กรในอนาคตต่อไปได้ ทำให้ประหยัดงบประมาณในการจัดกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ที่สำคัญบุคลากรของสำนักงานประชุมยังสามารถนำแนวทางและความรู้ที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การขายของมือสองหรือการทำผักตบชวักินเป็นอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อีกด้วย จึงเป็นการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคลากรสำนักงานการประชุม ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๙