

โครงการ สร้างเสริมคุณภาพชีวิตตำรวจ สภ.เมืองสิงห์บุรี

๑. หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

สถานีตำรวจภูธรเมืองสิงห์บุรี

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานอำนวยการ สถานีตำรวจภูธรเมืองสิงห์บุรี

๑) พ.ต.ต.อำนวยการ รัตนพลแสน

หัวหน้าโครงการ

๒) ร.ต.อ.หญิงอังฉรา อินยา

รองหัวหน้าโครงการ/เลขานุการ

๓) เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้ปฏิบัติงานอำนวยการ สภ.เมืองสิงห์บุรี เจ้าหน้าที่โครงการ

๔) เจ้าหน้าที่ตำรวจในสังกัด สภ.เมืองสิงห์บุรี ทุกคน

ผู้ร่วมโครงการ

๓. หลักการและเหตุผล

ฝ่ายอำนวยการ สถานีตำรวจภูธรเมืองสิงห์บุรี มีหน้าที่ในการส่งเสริมหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานในสถานีตำรวจ เกี่ยวกับการวางแผน สั่งการ ควบคุม กำกับดูแล ตรวจสอบ ติดตามและประเมินผล งานที่เกี่ยวกับนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนงานของสถานีตำรวจ งานการบริหารบุคลากร การศึกษา การฝึกอบรม งานวิชาการ สวัสดิการ การพัฒนา การบริหารจัดการ งบประมาณ การเงิน การพัสดุ การพลีการ และสรรพาวุธ การส่งกำลังบำรุง รวมทั้งลักษณะงานที่เกี่ยวข้องหรือเป็นส่วนประกอบ

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมที่มีความซับซ้อนในปัจจุบัน ส่งผลต่อสภาพจิตใจของเจ้าหน้าที่ตำรวจจนนำไปสู่ความเครียด กระทั่งต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตจนเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย และเพื่อให้เจ้าหน้าที่ตำรวจในสังกัด สภ.เมืองสิงห์บุรี ทราบและเข้าใจองค์ความรู้ รวมทั้งประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ กระทั่งวิธีการในการช่วยเหลือตนเองเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนแห่งเหตุที่นำไปสู่พฤติกรรมฆ่าตัวตาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจให้มีความสุขมากขึ้นได้ จึงเห็นควรจัดทำโครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตตำรวจ สภ.เมืองสิงห์บุรี

๔. วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมืองสิงห์บุรี มีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้และประสบการณ์การดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ สามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิต และพฤติกรรมฆ่าตัวตายมีแนวโน้มลดลง

๕. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

กำหนดจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ๓ เดือน/ครั้ง รวม ๔ ครั้ง ตลอดทั้งปีงบประมาณ

๖. วิธีดำเนินการ

ลำดับ	ช่วงเวลาจัดกิจกรรม	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑	เดือน ต.ค.-ธ.ค.	ให้ความรู้ เรื่อง “การบริหารการเงินส่วนบุคคล” พร้อมทำแบบสำรวจตนเองเพื่อประเมินและปรับปรุง	มีการตรวจ ประเมิน แนะนำ ช่องทางต่าง ๆ ในทาง จิตศึกษา ให้แก่ ผู้ร่วมโครงการ
๒	เดือน ม.ค.-มี.ค.	การจัดกิจกรรมสันทนาการภายใน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพและสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำงาน	
๓	เดือน เม.ย.-มิ.ย.	ให้ความรู้ เรื่อง “Work Life and Balance” พร้อมทำแบบสำรวจตนเองเพื่อประเมินและปรับปรุง	
๔	เดือน ก.ค.-ก.ย.	การจัดกิจกรรม “จิตศึกษาพาสุข” ในรูปแบบที่สะดวกสำหรับ เจ้าหน้าที่ตำรวจแต่ละนาย ดังนี้ - การศึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น จิตแพทย์ โดยวิธีการ walk in, โทรศัพท์สายด่วน หรือใช้บริการปรึกษาผ่านแอปพลิเคชัน - การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับพุทธศาสนา เช่น เข้าวัด สวดมนต์ สันทนาการและปฏิบัติธรรม	

๗. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ตลอดทั้งปีงบประมาณ (๑ ตุลาคม ถึง ๓๐ กันยายน ของปีถัดไป)

๘. งบประมาณในการดำเนินโครงการ

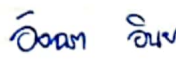
งบปกติของหน่วย/งบดำเนินงาน

๙. การติดตามและประเมินผลโครงการ

เจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมืองสิงห์บุรี สามารถเข้าร่วมโครงการได้ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมืองสิงห์บุรี สามารถมีองค์ความรู้ มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต และนำไปปรับใช้กับตัวเองให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น และปัญหาการฆ่าตัวตายลดลง

ร.ต.อ.หญิง  ผู้เสนอโครงการ
(อัจฉรา อินยา)

รอง สว.จร.สภ.เมืองสิงห์บุรี

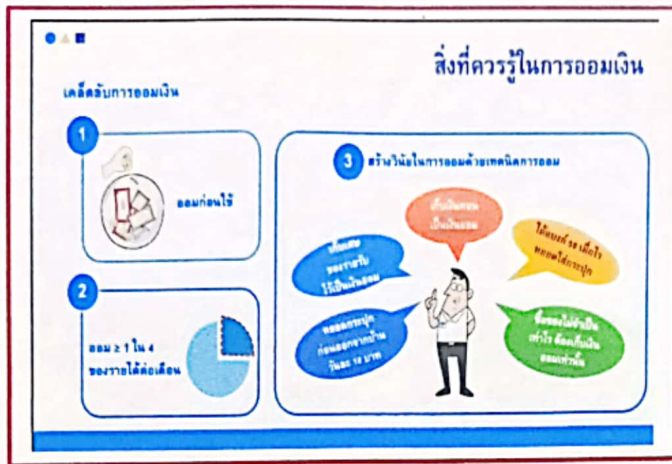
พ.ต.ต.  ผู้เห็นชอบโครงการ
(อำนวยการ รัตนพอลแสน)

สว.อก.สภ.เมืองสิงห์บุรี

พ.ต.อ.  ผู้อนุมัติโครงการ
(ปฏิกรณ์ หาญหัตถกิจ)

ผกก.สภ.เมืองสิงห์บุรี

กิจกรรม การอบรมให้ความรู้
เรื่อง การบริหารการเงินส่วนบุคคล
วันที่ ๑๕ ธ.ค.๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ น.
ณ ห้องประชุมร่มโพธิ์ สก.เมืองสิงห์บุรี



หมายเหตุ : ข้อมูลประกอบการบรรยายจากธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.)

โครงการ ฟุตบอลกระชับมิตร สภ.เมืองสิงห์บุรี

(ตำรวจเมืองสิงห์บุรีสุภาพดี)

วันที่ ๙ ก.พ.๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น.

ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสิงห์บุรี

กิจกรรมสันทนาการภายใน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพและสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน



โครงการ ฟุตบอลกระชับมิตร สภ.เมืองสิงห์บุรี

(ตำรวจเมืองสิงห์บุรีสุขภาพดี)

วันที่ ๒๑ มิ.ย.๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ น.

ณ สนามกีฬาหญ้าเทียม เมเบล สเตเดียม อ.เมืองสิงห์บุรี

กิจกรรมสันทนาการภายใน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพและสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำงาน



แข่งข่าวประชาสัมพันธ์



ในวันพุธที่ 21 มิ.ย. ๖7 สภ.เมืองสิงห์บุรี ขอเชิญ
ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดสิงห์บุรีและพื้นที่
ความสนใจในหน่วยงานราชการ

- ในข่วงเวลาจะมีการแข่งขันฟุตบอล ๖ คน
โดยแบ่งเป็น 2 ทีม คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๔5 ปีลงมา และ
ผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปี ซึ่งไป การแบ่งทีมใช้วิธีจับสลาก
- ข่วงเย็นจะมีการแข่งขันฟุตบอลเดี่ยว ขอ
เชิญข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดสิงห์บุรีและพื้นที่
ความสนใจในหน่วยงานราชการ ๖ คนไปแข่งขัน



เวลา 15.30 น. พบกันที่สนามหญ้าเทียมวัดไร่ขันธ์ (เมเบล สเตเดียม)

