



# ดาว สำนักงานอธิการบดี

OFFICE OF THE PRESIDENT



คำนิยามหลัก : สร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาท้องถิ่น ด้วยจิตบริการ เน้นคุณภาพมาตรฐาน ทำงานแบบมีส่วนร่วม บนฐานคุณธรรม

ปีที่ 8 ฉบับที่ 7  
เมษายน พ.ศ. 2559



## ยินดีต้อนรับคณะศึกษาดูงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในวันจันทร์ที่ 4 เมษายน 2559



# วันสงกรานต์

13-15 เมษายน 2559

บก.

หน้า 2

บก.ทักษาย  
สนอ.



หน้า 3

ข่าวประชาสัมพันธ์  
ทบทวนแผนกลยุทธ์ 2559



หน้า 4

กิจกรรม สนอ.  
เดือน มีนาคม 2559



หน้า 5

เวที KM.  
การขอลาพักผ่อนฯ  
ตามคุณ สนอ.



หน้า 6

สารพันเรื่องน่ารู้  
AEC



หน้า 7

ธรรมะสร้างสรรค์  
ทำบุญวันสงกรานต์



# บทกัณฑ์

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่ สารสำนักงานอธิการบดี ซึ่งได้เข้าสู่ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 แล้ว สำหรับฉบับประจำเดือนเมษายนนี้ เป็นเดือนปีใหม่ไทย หรือประเพณีสงกรานต์ เราจึงได้คัดสรรข่าวต่างๆ ที่มีสาระสำคัญ โดยเฉพาะคอลัมน์ธรรมะสร้างสรรค์ ในเรื่องของทำบุญวันสงกรานต์ ที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในช่วงประเพณีสงกรานต์นี้ และคอลัมน์สารพันเรื่องน่ารู้ ที่จะแนะนำ 10 ของดี ดับพิษร้อน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้อ่านทุกท่านสามารถนำไปใช้ในฤดูร้อนนี้ ในโอกาสสำคัญนี้ ขอให้ผู้อ่านทุกท่านร่วมกันสืบสานประเพณีสงกรานต์ ด้วยการรดน้ำดำหัวบุพการี ญาติผู้ใหญ่ สรงน้ำพระ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเพณีสงกรานต์เพื่อสืบสานประเพณีที่สำคัญนี้ไว้สู่รุ่นลูกและรุ่นหลานต่อไปนะคะ

และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล ผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามสารสนอ. ของเรามาโดยตลอด คณะผู้จัดทำสารสนอ. สัญญาว่าจะนำข่าวสารในงานและสาระดีๆ มาฝากอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกันกับสารสำนักงานอธิการบดีฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ

## สำนักงานอธิการบดี

### ปรัชญา

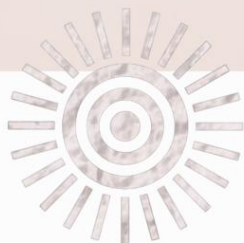
มุ่งบริการ พัฒนางานให้มีคุณภาพ

### วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร งานบริการ งานกิจกรรมนักศึกษา และการจัดทำสู่แผนปฏิบัติ ในการบริหารจัดการที่ดี ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

### พันธกิจ

1. พัฒนาศักยภาพของบุคลากรและนักศึกษา
2. สร้างเครือข่ายด้านงานบริการและด้านงานกิจการนักศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
3. การให้บริการและสวัสดิการแก่บุคลากรและนักศึกษา
4. ส่งเสริมและพัฒนาระบบบริหารเพื่อตอบสนองนโยบายการดำเนินงานและพันธกิจของมหาวิทยาลัย



## กองบรรณาธิการ

นางชมภักดิ์ จารุทีฆัมพร

นางสาวเกศกนก ไทยแท้

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

นางสาวอุทุมพร สอนบุญเกิด

นางสาวภัทรวดี ไกรจันทร์

นางสาววรรณภา รอดจันทร์

### ช่างภาพ

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

งานประชาสัมพันธ์

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

## เจ้าของ

สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

### ที่ปรึกษา

ผศ.รัตนา รักการ

นายภาณุพงษ์ สืบศิริ

นางเพ็ญภา ศรีทับทิม

หัวหน้างานทุกงานภายในกองกลาง

### บรรณาธิการ

นางมะลิวัลย์ รอดกำเหนิด







# Strategic plans KPRU

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กำหนดจัดการประชุมปฏิบัติการ  
**ทบทวนแผนกลยุทธ์ ประจำปี 2559**  
เพื่อถ่ายทอดสู่แผนปฏิบัติการประจำปี 2560  
และ (ร่าง) กรอบยุทธศาสตร์พัฒนามหาวิทยาลัย 2561-2565

**ภายใน** ระหว่างวันที่ 23-25 พ.ค. 59  
ณ อาคารที่ปึงกรรัตนวิชัย

**ภายนอก** วันที่ 30-31 พ.ค., 1 มิ.ย. 59  
ณ เกาะช้าง จ.ตราด



ที่ทำการไปรษณีย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร  
ปณอ.115

KPRU

วันเวลาดำเนินการ	เวลาเปิด-ปิด ให้บริการไปรษณีย์	
	เปิดดำเนินการ	ปิดดำเนินการ
จันทร์ - ศุกร์	08.30 - 15.00 น.	12.00 - 13.00 น.
เสาร์	08.30 - 11.00 น.	อาทิตย์ / วันหยุดนักขัตฤกษ์



**ขับขี่ปลอดภัย**

**สวมหมวกนิรภัย**

**เข้ามหาวิทยาลัยทุกครั้ง**



**จับ ปรับ จริง**

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรและ  
สถานีตำรวจภูธรจังหวัดกำแพงเพชร



แจ้งการเปลี่ยนแปลง  
สถานที่ทำการและ  
หมายเลขโทรศัพท์ภายใน  
สำนักงานยานพาหนะ  
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี  
\*\*\*\*\*  
สำนักงานยานพาหนะ ย้ายมาที่  
ห้องสำนักงานกองกลาง ชั้น 4  
อาคารเรียนรวมและอำนวยการ  
(อาคาร 14)

เบอร์โทรศัพท์สำนักงานยานพาหนะ  
โทร. 1180  
เบอร์โทรศัพท์โรงรถมหาวิทยาลัยฯ  
โทร 1181

ประชาสัมพันธ์ :: โครงการจัดการขยะมูลฝอยแบบครบวงจร

กองกลาง สนอ. ดำเนินการจัดโครงการจัดการขยะมูลฝอยแบบครบวงจร  
ขอเชิญชวนบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฯ เข้าร่วมโครงการฯ โดยการเปิด  
บัญชีธนาคารขยะหรือนำวัสดุรีไซเคิลมาจำหน่ายได้ที่ธนาคารขยะ  
กองกลาง ชั้น 4 อาคาร 14 ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



Pr  
ข่าวประชาสัมพันธ์



โครงการอบรมการวิเคราะห์และประเมินค่างาน 23 มี.ค. 59  
ในการกำหนดระดับตำแหน่ง ระดับชำนาญการ และชำนาญการพิเศษ



แล้วพบกับกิจกรรมและประมวลภาพกิจกรรมในฉบับต่อไปนะคะ





**การลาพักผ่อนของบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ**

KM ฉบับนี้มีคำถามจากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ ที่ยังไม่ทราบแนวปฏิบัติในเรื่องนี้  
 แนวปฏิบัติเกี่ยวกับขั้นตอนการลาพักผ่อนของบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ ว่ามีแนวปฏิบัติอย่างไร  
**ตอบ** ขอแจ้งแนวปฏิบัติขั้นตอนการลาพักผ่อนบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ

(เฉลี่ยทั้งปีงบประมาณ) ดังนี้

- 1.เข้าระบบบริหารงานบุคคล e- Personal โดยเข้าได้ที่ <http://www.kpru.ac.th> และเลือกหัวข้อลาพักผ่อน ( ระยะเวลาที่ลาขึ้นอยู่กับดุลพินิจของหัวหน้าหน่วยงานและกรุณาลาพักผ่อนอย่างน้อยก่อนถึงวันลาพักผ่อน 3 วัน / สามารถเช็ควันลาพักผ่อนคงเหลือได้โดยกดปุ่มเช็ควันลาพักผ่อน)
- 2.แนบเอกสารการมอบหมายงาน โดยผู้มอบ ผู้รับมอบรับทราบ และหัวหน้าหน่วยงานเซ็นรับรองการมอบหมายงานมาให้เรียบร้อย และแนบไฟล์มาในการลาพักผ่อนดังกล่าว
- 3.หัวหน้า และผู้บริหารหน่วยงาน คลิ๊กอนุมัติ การลาพักผ่อนของท่าน
- 4.งานการเจ้าหน้าที่ฯ รับเรื่องการลาพักผ่อน ดำเนินงานตรวจสอบข้อมูล และนำเสนอการพักผ่อนต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัยฯ
- 5.งานการเจ้าหน้าที่ฯ แจ้งผลการอนุมัติการลาพักผ่อนแก่ท่านทราบ เป็นการเสร็จสิ้นกระบวนการ

\*\*\*\*\*



**ตามคุณ ร.นอ.**  
*By more People, Office of the President*

**ประชุม/อบรม/สัมมนา**

**กองกลาง**

- น.ส.กรรณิกา อินแปลง ได้เข้าร่วมการลงระบบจริงจ่ายตรงเงินเดือนข้าราชการและลูกจ้างประจำ ในวันที่ 7-8 เมษายน 2559 ณ กรมบัญชีกลาง กรุงเทพมหานคร
- น.ส.ศรินทร์ฉัตร สรรคพงษ์ น.ส.มุกดา สุวรรณธนิศา และน.ส.กรรณิกา อินแปลง ได้เข้าร่วมประชุมวิเคราะห์ค่างาน ในวันที่ 18 เมษายน 2559 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
- นางสาวมุกดา สุวรรณธนิศา และนายวิวัฒน์ สุวรรณวิชนี ได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิและคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ในวันที่ 19-20 เมษายน 2559 ณ โรงแรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

**มาตรการ ประหยัดพลังงาน และค่าสาธารณูปโภค**

มาตรการประหยัดพลังงานและค่าสาธารณูปโภค ภายในมหาวิทยาลัยฯ ฉบับนี้ ขอเสนอมาตรการการใช้อาคาร โดยมีมาตรการดังต่อไปนี้ **อาคารทุกอาคารใน มร.กพ ใช้อาคารได้ตั้งแต่ 08.00 น. – ไม่เกิน 18.00 น. เว้นอาคารต่อไปนี้**

1. ศูนย์ส่งเสริมฯ ใช้ในเวลา 08.00- ไม่เกิน 20.00 น. (วันจันทร์-เสาร์) 08.00- ไม่เกิน 16.00 น. (วันอาทิตย์)
2. อาคารกีฬาในร่ม ใช้ในเวลา 08.00 – ไม่เกิน 20.00 น.
3. สนามกีฬากลางแจ้งทุกสนาม ปิดไฟฟ้าในเวลา 20.00 น.
4. อาคารหอพักนักศึกษา เปิดไฟฟ้าได้ไม่เกิน 23.00 น.

หากมีความจำเป็นใช้นอกเวลาที่อนุญาตให้บันทึกขออนุญาตมหาวิทยาลัยฯ

\*\*\*\*\*

## 10 ของดี กินดับพิษร้อน

“อาการน่าเป็นห่วงในหน้าร้อนคือ ซ็อคแดด (Heat stroke) โดยคุณศุภญญาว่าซิมลงไหม เหนื่อยง่ายหรือเป่ล่าปากแห้ง ผิวกระด้างตึงตังได้ และปัสสาวะออกน้อย” นพ. กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่าสามารถป้องกันได้ด้วยการเลือกกินผลไม้ที่จะช่วยดับพิษร้อน

“ในหน้าร้อนทุกปีของบ้านเราจะมิของดีที่มาพร้อมกับความอร่อยเสมอ”

คะ จึงเรามาดูกันคะว่าหน้าร้อนมีอะไรให้กินและควรกินอะไร ตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์

1) แดงโม “ในแดงโมยังมีของดีที่ช่วยป้องกันซ็อคแดดได้ก็คือ ‘น้ำ’ นอกจากนั้นยังมีสารช่วยขยายหลอดเลือดระบายความร้อน ลดความดันเลือด และยังช่วยบำรุงหลอดเลือดตามทีต่างๆ อีกต่างหาก อีกทั้งสารที่ช่วยปกป้องผิวก็มีพร้อมในแดงโมลูกฉ่ำนั้นคือ ‘ไลโคปีน’

2) แดงกวาง “ผักทีเหมาะกับหน้าร้อน กินง่ายได้น้ำและได้ความชุ่มชื้นปกป้องผิวหนังเป็นอย่งดี แดงกวางแม้จะมีน้ำเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็เป็นผักทีมีใยอาหารสุขภาพอยู่มากเหมาะกับทานทีรับประทานผักน้อย”

3) ผรั่งสด “เป็นผลไม้ดับร้อนทีดีได้ เพราะฝรั่งมีวิตามินซีสูงทีช่วยต้านการอักเสบจากอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นยังมีแร่ธาตุสำคัญอย่ง ‘โพแทสเซียม’ ทีช่วยคุมความดันโลหิต เพิ่มแร่ธาตุในร่างกายนทีสูญเสียไปพร้อมเหงื่อ”

4) เสาวรส ช่วยลดความดันสูง โดยเฉพาะสำหรับท่านทีมีโรคประจำตัวเป็นความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจกำเริบช่วงหน้าร้อน

5) น้ำมะพร้าว “เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติแท้ๆ ทีสำคัญคือ ดื่ต่อสุขภาพเพราะไม่ต้องกังวลเรื่อง ‘ความเค็ม’”

6) เฉาก๊วย “เป็นสมุนไพรดับร้อนทีมาในรูปของหวานแสนอร่อย จะทำเป็นเครื่องดื่มหรือขนมรับประทานก็ได้ แพทย์แผนจีนชี้ว่าหญ้าชนิดนี้มีฤทธิ์เย็นช่วยลดการอักเสบได้ดี ซึ่งแพทย์ตะวันตกพบว่ามาจากสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่ม ‘ฟลาโวนอยด์’ ในใบ”

7) แก๊กฮวย “สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติทีเป็นยาเย็นช่วยบำรุงหัวใจ ในแก๊กฮวยมีสารทีให้รสขมนิดๆ ดัดลิ้นอยู่ เทคนิคคือ ถ้าไม่อย่งขมต้องไม่ต้มนาน”

8) จับเลี้ยง “ไม่มีต้นจับเลี้ยงในโลกนี้ เพราะจับเลี้ยงประกอบด้วยสมุนไพรถึง 10 ชนิดมารวมกัน หนึ่งในนั้นก็คือชะเอมและหล่อฮังก้วย ซึ่งเป็นสมุนไพรทีมีชื่อเสียงช่วยทีเย็นและลดการอักเสบในร่างกายน”

9) น้ำใบเตยและน้ำมะตูม “เป็น 2 น้ำทีทำดื่มสลับกันได้ในช่วงหน้าร้อน ให้ฤทธิ์เย็นและมีน้ำมันหอมช่วยกลมอารมณ์ให้สงบเย็นได้ดีเช่นกัน สำหรับน้ำมะตูมยังช่วยลดความดันโลหิต และหลับสบายได้”

10) น้ำเป่ล่า “เป็นของใกล้ตัวทีดับร้อนทีดีทีสุด น้ำดื่มนี้ช่วยป้องกันได้หลายอาการครบ ทั้งการขาดน้ำ (Dehydration), ซ็อคแดด, และอาการปวดหัวคลื่นไส้เป็นแผลร้อนใน ล้วนใช้น้ำเป่ล่าช่วยได้ทั้งสิ้น”

ที่มา :: นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์  
เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ



## Food (อาหาร)

Patrick :How do you like the food?

แพทริค : คุณ ชอบ อาหารไหม?

Diane :It tastes really great. Did you cook it?

ไดแอน : มันรสชาติ ยอดเยี่ยม. คุณ ทำอาหารนี้หรือ?

Patrick :Yes. I made it this afternoon. Would you like some more?

แพทริค : ใช่. ผมทำตอนบ่ายนี้เอง. คุณ จะรับเพิ่มไหม?

Diane : OK, just a little though. I'm really full.

ไดแอน : โอเค,แค่นิดหน่อยก็พอ.ฉันอิ่มมากๆ.

Patrick : Oh. Would you like some soup instead?

แพทริค : โอ. คุณ อย่งจะรับซุปรแทนไหมล่ะ?

Diane : What kind is it?

ไดแอน : ซุปรอะไร ?

Patrick :Tomato and rice. Have you had that before?

แพทริค : มะเขือเทศและข้าว. คุณ เคยทานมาก่อนไหม?

Diane : No. This is my first time. How does it taste?

ไดแอน : ไม่. นี้ เป็นครั้งแรก. รสชาติเป็นไ่งบ่าง?

Patrick : It's good, try it. What do you think?

แพทริค : ดีนี่,ลองดู. คุณ คิดว่าไ่ง?

Diane :Wow. It is good. Did you make that also?

ไดแอน : ว้าว. มันอร่อยดี. คุณ ทำซุปรนี้ด้วยหรือ?

Patrick :Yes.

แพทริค : ใช่.

Diane :You're a really good cook.

ไดแอน : คุณทำอาหารอร่อยมาก.

Patrick :Thanks, next time I'll make chicken soup for us.

แพทริค : ขอบคุณ, คราวหน้าผมจะทำซุปรไก่สำหรับเรา.



## :: ทำบุญวันสงกรานต์ ::

เมื่อถึงวันสงกรานต์ เป็นเวลาที่ทุกคนจะยิ้มแย้มแจ่มใส ทำใจให้เบิกบาน เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- การทำบุญ ตักบาตรตอนเช้า หรือนำอาหารไปถวายพระที่วัด

- การทำบุญอุทิศ อาจจะทำตอนไหนก็ได้ เช่น หลังจากพระภิกษุ - สามเณรฉันเพลแล้ว หรือจะนิมนต์พระมาสดมภ์ ฉันเพลที่บ้าน แล้วบังสุกุลก็ได้ การทำบุญอุทิศ อาจจะนิมนต์พระไปยังสถานที่เก็บหรือบรรจุอุทิศ หากไม่มีให้เขียนชื่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้วลงในกระดาษ เมื่อบังสุกุลเสร็จจึงเผากระดาษแผ่นนั้นเสีย เช่นเดียวกับการเผาศพ

- การสงฆ์น้ำพระ มี 2 แบบ คือ การสงฆ์น้ำพระพุทธรูป และการสงฆ์น้ำพระภิกษุสามเณร การสงฆ์น้ำพระพุทธรูป อาจจะทำเป็นชบวนแห่ หรือ เชิญมาประดิษฐานในที่อันเหมาะสม การสงฆ์น้ำจะใช้ น้ำอบ น้ำหอม หรือน้ำที่ผสมด้วยน้ำอบ น้ำหอมประพรมที่องค์พระ การสงฆ์น้ำพระภิกษุสามเณร จะใช้แบบเดียวกับอาบน้ำ คือ การใช้ขันตักรดที่ตัวท่าน หรือที่ฝ่ามือก็ได้ แล้วแต่ความนิยม หากเป็นการสงฆ์น้ำแบบอาบน้ำพระ จะมีการถวายผ้าสบงหรือถวายผ้าไตรตามแต่ศรัทธาด้วย

- การก่อพระเจดีย์ทราย จะทำในวันใดวันหนึ่งระหว่างวันที่ 13 - 15 เมษายน โดยการขนทรายมาก่อเป็นเจดีย์ขนาดต่าง ๆ ในบริเวณวัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัดได้ใช้ประโยชน์ในการก่อสร้าง หรือถมพื้นที่ต่อไป ถือเป็นการทำบุญอีกลักษณะหนึ่งที่ได้ทั้งบุญและความสนุกสนาน

- การปล่อยนก ปล่อยปลา เป็นการทำความดีทำทานอีกรูปแบบหนึ่ง โดยเฉพาะการปล่อยนก ปล่อยปลาที่ติดกับดัก บ่วง ให้ไปสู่อิสระ หรือปลาที่อยู่ในน้ำตื้น ๆ ซึ่งอาจจะตายได้ หากปล่อยให้อยู่ในสภาพแบบเดิม

- การรดน้ำผู้ใหญ่ หรือการรดน้ำขอพร เป็นการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ของครอบครัว หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ การรดน้ำผู้ใหญ่อาจจะรดน้ำทั้งตัวหรือรดเฉพาะที่ฝ่ามือก็ได้ ดังนั้นจึงควรมีผ้าห่มห่มไปมอบให้ด้วย เพื่อจะได้ผลดีเปลี่ยนหลังจากเสร็จสิ้นพิธีแล้ว

- การเล่นรดน้ำ หลังจากเสร็จพิธีการต่าง ๆ แล้วเป็นการเล่นรดน้ำ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างญาติมิตร โดยการใช้น้ำสะอาดผสมน้ำอบหรือน้ำหอม หรือจะใช้น้ำอบก็ได้ รดกันเบา ๆ ด้วยความสุภาพ

- การเล่นรื่นเริงต่างๆ เช่น เข้าทรงแม่ศรี สะบ้า ลูกช่วง สุดแล้วแต่ความนิยมของท้องถิ่นนั้น ๆ

ประเพณีปฏิบัติเหล่านี้ อาจจะมีแตกต่างกันออกไปบ้างตามแต่ละท้องถิ่น การจะยึดถือปฏิบัติอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความต้องการของชุมชนเป็นสำคัญ

### สิ่งที่ได้จากการทำบุญวันสงกรานต์

1. เป็นการแสดงความเคารพบูชาต่อสิ่งที่ตนเคารพ ต่อบิดามารดา และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ
2. เป็นการชำระจิตใจ และร่างกายให้สะอาด
3. เป็นการรักษาประเพณีมาแต่เดิม
4. เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในรอบปี และพักจากงานประจำชั่วคราว เพื่อจะไปพักผ่อนหย่อนใจ
5. เป็นการเตือนสติว่ามนุษย์นั้นผ่านไป ๑ ปีแล้ว และในรอบปีที่ผ่านมา เราได้ทำอะไรบ้างและควรจะทำอะไรต่อไปในปีที่กำลังจะมาถึง
6. เป็นการเตรียมตัวบวช ถ้าเป็นผู้ชายโดยเอาระยะเวลานี้บวชกัน เพราะหลังสงกรานต์ต้องเตรียมตัวทำนาแล้ว
7. เป็นการทำความสะอาดพระ โต๊ะบูชา บ้านเรือน ทั้งในและนอกบ้าน

(จาก สถานปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน สติปัญญา สอนการเรียนการสอนศาสนาพุทธ นิกายเถรวาท และวัฒนธรรมไทย)