



ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་
ཤེས་རིག

སྤྱོད་ས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་རྩ་གཞུང་།

པ་ཏྲ།

ལག་ཁྱེར་༡༥།

བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྤྱི་བདེ་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།



སྒྲིགས་གྲུབ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་རྩ་གཞུང་།

པ་ཏ།

ལག་ཁྱེར་༥པ།

བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་སྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་བསྐྱུན་འབད་མི།

བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

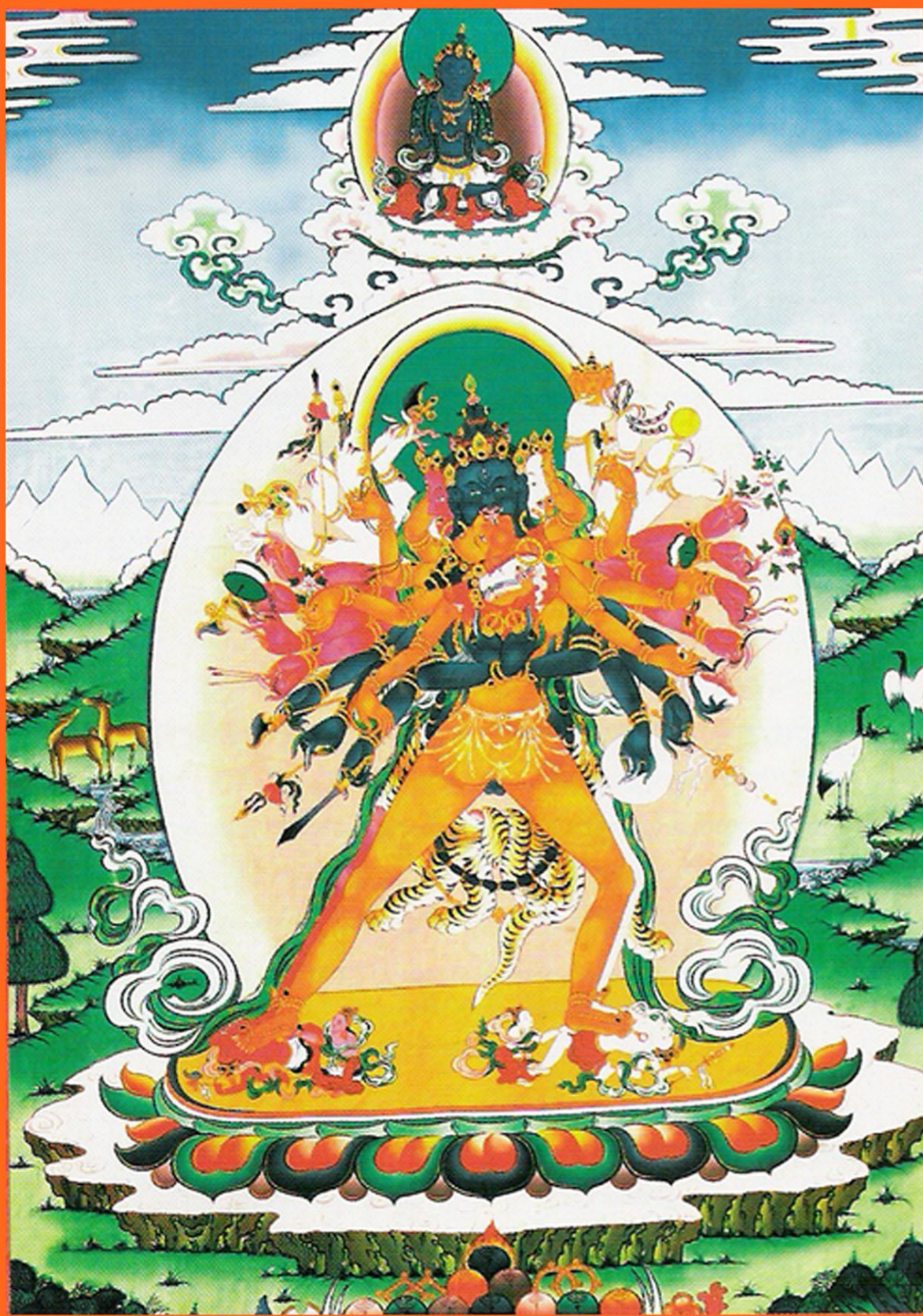
པར་དབང་། © ༢༠༡༤ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་
ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་དབང་ཚད་མིལ་བུ་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་དང་ལས་མི་འཆར་གཞི་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟར་
དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་དེབ་འདི་གི་ནང་དོན་ཡན་ལག་ཚུ་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་
འབད་རུང་ འོག་པར་བསྐྱུན་འབད་མ་ཚོགས་ཨིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལུ་བདག་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱ་དངོས་ཅིག་ཨིན།

ཁུན་དག་དང་པ།	༢༠༡༤
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ།	༢༠༡༥
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གསུམ་པ།	༢༠༡༥
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་བཞི་པ།	༢༠༡༥

ISBN 978-99936-59-22-8



། དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་ན་མོ།

བཟོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ནི།

༡ ཆོས་ཉིད་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྐྱེ་མདོག་མཐིང་། རྟེན་འབྲེལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་བརྩ་གཉིས་ཕྱག་ གཟུང་ འཛིན་བྱ་བ་གཅོད་པའི་མཚོན་ཆ་ཅན། དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཞབས་པད་ལ། བྱང་རྒྱལ་སྤྱི་པོའི་བར་ དུ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། བདག་གཞན་ལུས་དང་ལོངས་སྟོན་མཚོད་པར་འབྱལ། ཆེ་རབས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྟངས་ ལུས་བཤགས། སྤྲེལ་མཛེད་པ་ཀྱན་ལ་ཆེས་ཡི་རང་། ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ། ལྷ་དན་ མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། དག་ཆོགས་མཐའ་དག་མ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཀྱན། རྣམ་མཁྱེན་རྟོགས་ བྱང་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་བསྟོ། འགྱུར་མེད་སྐྱེ་ཡི་དོ་རྩེའི་རང་ཅུལ་ལས། སྤྱིད་དང་ནི་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལུས་ཀྱི་ བཟོ། རིས་སུ་བྲིས་དང་འབྱུར་སོགས་ཅི་རིགས་ཀྱི། རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱི་ཅིག འགག་ མེད་གསུང་གི་དོ་རྩེའི་རང་ཅུལ་ལས། བརྟན་དང་གཡོ་བའི་སྒྲིད་བྱངས་དག་གི་བཟོ། མིང་ཆོག་བཟོད་པ་ཐ་སྟོད་ གཙུག་ལག་གི། རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱི་ཅིག འབྲུལ་མེད་བྱགས་ཀྱི་དོ་རྩེའི་རང་ཅུལ་ ལས། མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱའི་རྩེས་འགྲོ་ཡིད་ཀྱི་བཟོ། རི་ལྷ་རི་སྟེང་མཁྱེན་པའི་རང་བཞིན་གྱི། རིག་པའི་གནས་ རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱི་ཅིག བྱི་ལྷར་འབྱུང་བཞིའི་རྟེན་འབྱུང་འཕྲུལ་འཁོར་དང་། འན་ལྷར་སྒྲོམ་བྱུང་རིག་པའི་ ཡེ་ཤེས་འཕྲུལ། གསང་བ་ཤེས་རབ་སྟོང་ཅན་སྐྱེ་འཕྲུལ་གྱི། རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱི་ ཅིག དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་བྱགས་རྩེ་དང་། ཆོས་ཅན་ཆོས་ཉིད་ཟབ་མོ་བདེན་པའི་སྟོབས། བདག་ ཀྱང་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པ་ཡིས། རི་ལྷར་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་འགྲུབ་ཀྱི་ཅིག །

སྟོན་བཞིན།

༣ ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ལག་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཁ་
ཐུག་ལས་ པ་ཏ་ལག་ཁྱེར་༡ པའི་སློབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ རྩྭ་གས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་བཀོད་སྤྲོད་འབད་ཡོད་མི་འདི་
བཟོ་རིག་༡༩ སློབ་བཅར་སྤེལ་ཁང་ཚུ་ནང་སློབ་སྟོན་འབད་མ་ད་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་
གྱི་གནས་སྤངས་ངོ་མ་ནང་ལྟོད་པ་ད་སྤྱི་ཚད་དང་ལྟོགས་གྲུབ་ཡར་ཤུག་གཏང་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་བཟོ་བཟོ་བའི་
ཙ་གཞུང་ཅིག་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ལས་འགོ་བཟུང་ ད་རེས་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་
སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་སྤྲོ་བ་གིས་སློབ་སྦྱང་ཆ་མཉམ་གྱི་ཆོས་ཚན་ཙ་གཞུང་ལེགས་བཅོས་དང་ཞུན་དག་གོང་འཕེལ་གྱི་ལཱ་ཚུ་
འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་འབད་བའི་བསྐྱང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ད་རེས་བཀོད་སྤྲོད་འབད་ཡོད་པའི་རྩྭ་གས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་
གཞུང་འདི་ཡང་ ཙ་གཞུང་བཟོ་བསྐྱར་དང་གོང་འཕེལ་སྐྱར་རིམ་གྱི་ལཱ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་གཏོགས་པ་གི་
གྲུབ་འབྲས་ཅིག་ཡིན། ཙ་གཞུང་འདི་གིས་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བ་ཐད་ཀར་དུ་ཡོད་པའི་སློབ་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་
སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་རིག་ཅུལ་འབྲེལ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཚུ་གི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་སྟོན་མ་
ཡིན། དེ་གིས་འབད་སློབ་སྦྱང་པ་མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ལྷ་གཡོག་གི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཙ་གཞུང་འདི་
སློབ་སྦྱང་སྤེལ་ཁང་དང་ལྷ་གཡོག་གི་ས་གོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཟམ་བུ་ཅིག་སྤེལ་འབད་དེ་ཡོད། སློབ་ཚན་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་ཡོད་པའི་ཙ་
གཞུང་འདི་གིས་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་འཇུག་ཞུགས་དང་མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་བྱ་སྤྲོ་བས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྤྲོ་ཡོད་པ་
ཡིན། སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་སློབ་ཚན་རེ་དང་ ཡང་ན་ལག་ཁྱེར་སྤེ་རིམ་རེ་མཇུག་བསྟུལ་ད་ མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་ཆོག་ཡིན།

མཇུག་རང་ ང་བཅས་ལྟན་ལག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ཙ་གཞུང་བཟོ་ནི་གི་ལཱ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་པ་དང་
ལས་སྤྲོ་བ་མཁོག་ཚུ་གེར་གིས་མཉམ་རུབ་ཀྱི་བཙོན་འཁྲུག་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་མཛུགས་གནང་མི་ལས་བརྟེན་ གྲུབ་འབྲས་བྱུང་
ཡོད་མི་ལུ་བཀོད་དག་འཛུགས་ཡོད། དེ་གི་མ་ཚད་ ད་ལས་པར་ལྟོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་ གསར་པ་འདི་ལག་ལེན་
ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འཐབ་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་ སློབ་སྦྱང་སྤེལ་ཁང་དང་ཚོང་འབྲེལ་ལས་ཁང་ཚུ་ལས་ལྷ་གཡོག་གནས་སྤངས་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ཙ་གཞུང་ནང་གི་སློབ་སྦྱང་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་རང་སེའི་བསམ་ལེན་ཚུ་བསྐྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས་དེ་དང་
འབྲེལ་སློབ་སྦྱང་ཙ་གཞུང་འདི་སྐྱར་བཅོས་འབད་དེ་རང་འབྱུང་ཡོད།



ཕུར་པ་རིན་འཛིན།

ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཆལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཆལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

Royal Government of Bhutan
Ministry of Education and Skills Development
Department of Workforce Planning and Skills Development



Certificate No: *DWPSD/CEC-Patra/2026-27/008*

Curriculum Endorsement Certificate

This is to certify that the curriculum for the following course(s) developed by

Technical Trainers Training and Resource Center

has been endorsed by the department.

Course	Level
Parzo	BQF Certificate 2

Date of Endorsement: *30/7/2026*



This certificate is valid till 29/07/2031 from the date of endorsement



Director General
Department of Workforce Planning and Skills Development

བཀའ་འདྲི་དགའ་ཚོར།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བའི་ཁ་ཐུག་ལས་ པར་བཟོའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་བཀོད་སྤྱོད་དང་བསྐྱར་ཞིབ་ ལྷན་ཐབས་འབད་མི་དང་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་མི་ངོས་ཚུ་ལུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཉིང་དྲངས་མའི་དགྲིལ་ལས་རང་བཀའ་འདྲི་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

ཁྱེད་དག་བཞི་པ།(༢༠༡༤) ཅུ་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཆ་འཛིན་ཚོགས་ཚུང་།

༡	སངས་རྒྱས་ཆེ་དབང་།	༼ཁྱིམ་འཛིན༽ པ་ཏུ་མཁས་མཆོག་སྐར་སྟེ། ཐིམ་ཕུ།
༢	ཀམ་སྟོལ་མ།	༼དྲུང་ཆེན༽ ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
༣	བདེ་ཆེན་ཆེ་དབང་།	འཛིགས་མེད་དབང་ཕུག་སྟོག་རིག་སློབ་བཅར་སྟེལ་ཁང་། བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་། གསར་ལྷང་།
༤	དོ་རྩེ་མཁའ་འགོ།	སློབ་སྟོན་པ། ཐིམ་ཕུག་རྒྱལ་ཡོངས་བཟོ་རིག་༡༣སྟེལ་ཁང་།
༥	ཀམ་ལོར་བུ།	སློབ་སྟོན་པ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་བཟོ་རིག་༡༣མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
༦	བདེ་ཆེན་ལོར་བུ།	སློབ་སྟོན་པ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་བཟོ་རིག་༡༣མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
༧	ནམ་རྒྱལ་དབང་ཕུག།	འཛིགས་མེད་དབང་ཕུག་སྟོག་རིག་སློབ་བཅར་སྟེལ་ཁང་། བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་། གསར་ལྷང་།
༨	པ་སངས་དོ་རྩེ།	སློབ་སྟོན་པ། ཐིམ་ཕུག་རྒྱལ་ཡོངས་བཟོ་རིག་༡༣སྟེལ་ཁང་།
༩	སྟོ་གྲོས་རྒྱ་མཚོ།	ཚོས་ཚན་མཁས་མཆོག་ པ་ཏུ་པ། སྐར་སྟེ། ཐིམ་ཕུ།
༡༠	ཀྲུན་ལེགས་དབང་ཕུག།	ཚོས་ཚན་མཁས་མཆོག་ པ་ཏུ་པ། སྐར་སྟེ། ཐིམ་ཕུ།

ཁྱེད་དག་བཞི་པའི་ལྷན་རུབ་སྟེ་ཚན།

༡	ཀམ་སྟོལ་མ།	ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ཐིམ་ཕུ།
༢	ཤེས་རབ་དོ་རྩེ།	སློབ་སྟོན་པ། རྒྱལ་ཡོངས་བཟོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ།

དཀར་ཆག།

ཚུགས་སྤྱབ་ཁ་གསལ།	iii
སློབ་སྦྱང་བརྟེན་འགྲུལ།	༡
སློབ་སྦྱང་བཀོད་རིས།	༢
སློབ་སྦྱང་རིམ་སྒྲིག།	༣
སྦྱང་ཚན་དང་པ།	༤
པ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ཟ་སྒྲིག་འབད་ནི།	༤
ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི།	༥
པ་ཏའི་གཞི་རྟེན་རིམ་འབྲི་ནི།	༡༢
བཟོ་ཆས་བརྟེན་ནི།	༡༤
སྦྱང་ཚན་གཉིས་པ།	༢༤
མཚན་ཇས་ཀྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	༢༤
མཚན་ཇས་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	༢༥
མཚན་ཇས་ཀྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	༣༩
མཚན་ཇས་བཟླ་ཤིས་ཉམས་བརྒྱད་བཞོ་ནི།	༤༥
སྦྱང་ཚན་གསུམ་པ།	༥༩
གཞུགས་བརྟེན་ཀྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	༥༩
གཞུགས་བརྟེན་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	༦༡
གཞུགས་བརྟེན་ཀྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	༧༢
གཞུགས་བརྟེན་ཀྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	༧༩
གཞུགས་བཟོ་སྦྱང་གི་ཤོག་ཁམ།	༩༠
རྒྱུ་རྒྱུགས།	༩༢
རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་ཆ།	༩༣
སློབ་སྦྱོར་འཆར་གཞི།	༩༧
ལག་སྦྱང་འཆར་གཞི།	༩༥
སློབ་སྦྱང་འཆར་གཞི།	༡༠༡

ཕྱོགས་སྒྲིབ་ཁ་གསལ།
པ་ཏྲ་ལག་ཁྱེར་གཉིས་པ།

ཕྱོགས་སྒྲིབ་ཀྱི་གཞི། [Competency Area]	ཕྱོགས་སྒྲིབ་གཞིའི་ཡན་ལག། [Sub- Competency Area]	ཕྱོགས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྷན་ [Competencies/Tasks]		
༡༽ པ་ཏྲའི་ལུ་གི་དོན་ལུ་ག་ སྒྲིག་འབད་ནི།	༡༡ རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་ འབད་ནི།	༡༡.༡ འབྲུལ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི།	༡༡.༢ ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི།	༡༡.༣ རྒྱ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི།
		༡༡.༤ བཟོ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི།		
	༡༢ པ་ཏྲའི་གཞི་རྟེན་རིམ་འབྲི་ནི།	༡༢.༡ ལུག་རའི་རིམ་འབྲི་ནི།	༡༢.༢ ཆོགས་རྒྱ་པ་ཏྲའི་རིམ་འབྲི་ནི།	༡༢.༣ ཁོར་འཛིན་པ་ཏྲའི་རིམ་འབྲི་ནི།
		༡༢.༤ ཤིང་ལོ་པ་ཏྲའི་རིམ་འབྲི་ནི།		
	༡༣ བཟོ་ཆས་བདར་ནི།	༡༣.༡ སེག་རྩུང་བདར་ནི།	༡༣.༢ ཁ་སྒོར་མ་བདར་ནི།	༡༣.༣ ཤང་ཤ་བདར་ནི།
		༡༣.༤ མིག་འབྲུ་བདར་ནི།	༡༣.༥ བཞོག་སྒྲེགས་བདར་ནི།	༡༣.༦ གཞོང་ལེབ་བདར་ནི།
ཁ༽ མཚོད་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ བཞོན་ནི།	ཁ༡ མཚོད་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༡ སྤུལ་ཆོགས་དཔལ་བེའུ་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༢ དབང་བསྐྱར་འཁོར་ལའི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༣ ཡིད་འོང་མེ་རྟོག་གི་རིམ་འབྲི་ནི།
		ཁ༡.༤ སྤུལ་གྲགས་དྲུང་དཀར་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༥ འདོད་འབྱུང་བུམ་པའི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༦ མི་ལུ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།
		ཁ༡.༧ བཀྲ་ཤིས་གསེར་ཉྱའི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ༡.༨ བཀྲ་ཤིས་རྒྱས་བརྒྱད་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	
	ཁ༢	ཁ༢.༡ དཔལ་བེའུ་གི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།	ཁ༢.༢ འཁོར་ལའི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།	ཁ༢.༣ མེ་རྟོག་གི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།
		ཁ༢.༤ དྲུང་དཀར་གྱི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།	ཁ༢.༥ བུམ་པའི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།	ཁ༢.༦ རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆག་པར་བཟོ་ནི།

ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་གནི། [Competency Area]	ལྷོགས་གྲུབ་གནིའི་ཡན་ལག། [Sub-Competency Area]	ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན། [Competencies/Tasks]		
	མཆོད་རྟེན་གྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	ལ༣.༡ གསེར་ཉ་འཛིན་ཚག་པར་བཟོ་ནི།		
	ལ༣ མཆོད་རྟེན་བཟོ་གཏུག་གིས་རྟགས་ བརྒྱུད་བཟོ་ནི།	ལ༣.༡ དཔལ་བུ་བཟོ་ནི།	ལ༣.༢ འཁོར་ལོ་བཟོ་ནི།	ལ༣.༣ མེ་ཏྲག་བཟོ་ནི།
		ལ༣.༤ ཏུང་དཀར་བཟོ་ནི།	ལ༣.༥ བུམ་པ་བཟོ་ནི།	ལ༣.༦ རྒྱལ་མཚན་བཟོ་ནི།
		ལ༣.༧ གསེར་ཉ་བཟོ་ནི།		
ག༡ གཞུགས་བརྟན་གྱི་ རིགས་བཟོ་ནི།	ག༡ གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༡ རྟག་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༢ སང་གེ་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༣ རྒྱང་གི་རིམ་འབྲི་ནི།
		ག༡.༤ འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༦ ཅི་མ་འདྲའི་རིམ་འབྲི་ནི།
		ག༡.༧ བྱ་ཆེ་རིང་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༨ འབྲུག་འབྲེལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	
	ག༢ གཞུགས་བརྟན་གྱི་ཚག་པར་ བཟོ་ནི།	ག༢.༡ རྟག་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	ག༢.༢ སང་གེ་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	ག༢.༣ རྒྱང་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།
		ག༢.༤ འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	ག༢.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།	ག༢.༦ འབྲུག་འབྲེལ་གྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི།
	ག༣ གཞུགས་བརྟན་བཟོ་ནི།	ག༣.༡ རྟག་བཟོ་ནི།	ག༣.༢ སྒྲིལ་བཟོ་ནི།	ག༣.༣ རྒྱང་བཟོ་ནི།
		ག༣.༤ འབྲུག་བཟོ་ནི།	ག༣.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་བཟོ་ནི།	ག༣.༦ འབྲུག་འབྲེལ་བཟོ་ནི།

སློབ་སྦྱང་བཅུ་དོན།

སློབ་སྦྱང་གི་མིང་།

ཕྱི་རིམ།

སློབ་སྦྱང་གི་འགྲེལ་བཤད།

པར་བཅོ།

ལག་ཁྱེར་གཉིས་པ།

ལག་ཁྱེར་གཉིས་པའི་སློབ་སྦྱང་མཐར་འཁྱེད་མི་ཚུ་ལུ་ཚོང་དང་བཅོ་གྲུ་གི་གནས་
ཚད་དང་འཁྱེད་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ལག་ཕྱེད་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་
བཀོད་སྒྲིག་འབད་འབདམ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རང་ལཱ་གསལ་བཅོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་
ནང་གསལ་པར་བཅོའི་རིག་ཕྱེད་འདི་ གོང་འཕེལ་བཏང་ཐབས་དང་ཤེས་ཚད་
ལག་ཁྱེར་འཆར་མི་ཚུ་གིས་ཚོང་དང་བཅོ་གྲུའི་ལཱ་གི་ས་གོ་ནང་ལུ་ པ་ཏའི་ལཱ་གི་
དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི་དང་ མཚན་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི་ གཞུགས་བརྟན་གྱི་
རིགས་བཅོ་ནི་གི་རིག་ཕྱེད་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། ལག་ཁྱེར་གཉིས་པ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་
མི་ངོམ་འདི་ལུ་འོག་གི་བྱད་ཆས་ཚུ་ཚང་དགོཔ་ཨིན།

1. པ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི།
2. མཚན་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི།
3. གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཅོ་ནི།

སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་དོན།

ལག་ཁྱེར་དཔ་འཆར་མི་སློབ་བཅར་པ་འདི་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལཱ་འདི་
ཚུ་འབད་ཚུགས།

- པ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི།
- མཚན་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི།
- གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཅོ་ནི།

སྦྱང་བཅར་གྱི་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།

འཛུལ་ཁྱུགས་བྱུང་ཚད།

ཟླ་ཚུང་ ༡༦༠༥། ཟླ་རོ་ ༡༥ གྱི་རིང་།

སློབ་རིམ་དུག་པ་མཐར་འཁྱེད་མི་ཡན་ཆད་དང་ དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་བྱད་ཚད་
ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི།

སློབ་སྦྱོར་པའི་ཤེས་ཚད།

- སློབ་སྦྱོར་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡོད་མི།
- པ་ཏའི་ལག་ཁྱེར་གསུམ་པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ངོ་ལྔའི་ལཱ་གི་ཉམས་
སྦྱང་ཡོད་མི་དང་ ཡང་ན་ དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཤེས་ཚད་ཉམས་སྦྱང་ཡོད་མི།

སློབ་སྦྱང་བཀོད་རིམ།

ཨང་།	ཆས་ཚན་སྦྱང་ཚན།	དུས་ཡུན། ༼ཆུ་ཚད།༽	ཚུགས་གྲུབ་བརྗོད་ཚུལ།
༡.	སྦྱང་ཚན་གཙོ་བོ།	༡༩༩༥	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༢.	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང།	༩༡༠	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༣.	ཚོང་ཁ།	༩༥	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༤.	ཉེར་མཁོའི་བདེན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྦྱང་ཚན།	༩༥	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༥.	ཉེར་མཁོའི་ཨང་ཕྱིས་རིག་པ།	༩༠	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༦.	བྱད་རིག་ཨིང་ལྷན།	༩༩	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༧.	ཚོང་འབྲེལ་འཕུལ་རིག་སྦྱང་ཚན།	༡༠	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༨.	ལཱ་གཡོག་འཛོལ་སྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་སྦྱང་ཚན།	༩༩	མཐའ་འཁོར་གཅེས་སྦྱང་དང་ཉེན་སྲུང་།
༩.	རང་བཞིན་གནས་སྒྲུབ་དང་མཐུན་པའི་སྦྱང་ཚན། (SCP)	༩༩	མཐའ་འཁོར་གཅེས་སྦྱང་དང་ཉེན་སྲུང་།
༡༠.	བཟང་སྦྱོང་བྱེད་བཞེད་དང་བྱད་རིག་སྦྱང་ཚན།	༩༥	བྱད་རིག་གོང་འཕེལ།
༡༡.	དབྱེ་ཞིབ་དང་བསྒྲུར་ཞིབ།	༩༠	ནང་འཁོད་གྱི་དོན་ལཱ།
	སློབ་སྦྱང་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།	༩༩༠༩	

བཅས་གསུམ་ ༡༩*༩ ཅུ་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་ ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོའི་སྦྱང་ཚན་ཚུ་དང་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ ཆ་ཤས་ཚུ་རྒྱུང་ཅིག་ཚུ་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་དང་ མཐའ་འཁོར་ཉེན་སྲུང་ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ ཅུ་གཞུང་དང་སྦྱང་ཚན་ཚུ་ ལོགས་སུ་འབད་བཅོལ་ཡོད། ལག་བྱེད་པའི་ཤེས་ཚད་དེ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལཱ་ གོང་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་སྦྱང་ཚན་ཚུ་ལྷག་ལུས་མེད་པར་ གོང་གི་དུས་ཡུན་གྱི་ནང་འཁོད་བེས་པར་དུ་ ལྷག་སྦྱང་འབད་ཚར་དགོ།

སློབ་སྦྱང་རིམ་སྒྲིག་།

སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་།	སྦྱང་བཅར་དུས་ཡུན་།
༡. བ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་ འབད་ནི།	༡.༡ རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི། ༡.༢ བ་ཏའི་གཞི་རྟེན་རིམ་འབྲི་ནི། ༡.༣ བཟོ་ཆས་བཅར་ནི།	ཧྲུ་ཚེད་ ༡༤༤
༢. མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	༢.༡ མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ༢.༢ མཚོད་ཇུས་ཀྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི། ༢.༣ མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	ཧྲུ་ཚེད་ ༥༩༠
༣. གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཞོ་ནི།	༣.༡ གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ༣.༢ གཞུགས་བརྟན་གྱི་ཚག་པར་བཟོ་ནི། ༣.༣ གཞུགས་བརྟན་བཞོ་ནི།	ཧྲུ་ཚེད་ ༩༢༩

དབྱེ་ཞིབ།

ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སྦྱང་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ སློབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་ ལཱ་སྐལ་/སྦྱང་ལཱ་ ལས་འགུལ་ དུས་
རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ ལཱ་གི་རིག་ཅུལ་འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག་ ལཱ་ཤུལ་པར་སྟོད་ རག་རྒྱུགས་ འབྲི་རྒྱུགས་ཚུའི་ཁྱད་ཚད་ཐོག་ ལེན་
ནི་ཨིན། སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ རྩུགས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་རྩུགས་མི་རྩུགས་
ཀྱི་ལྟོགས་གྲུབ་ལུ་ གཞིར་བཞག་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ཨིན།

ངོས་འཛིན་ལག་ཁྱེར།

མཐའ་དབྱུང་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་ཁྱེར་སྡེ་རིམ་རེ་རེའི་མཇུག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང་འཁྲིལ་ འབྲུག་ཤེས་ཚད་དང་ཁྱད་
རིག་རོ་སྦྱང་དབང་འཛིན་གྱིས་ལག་ཁྱེར་གནང་མ་ཨིན།

སློབ་སྦྱང་མཁོ་ཆས།

རྒྱ་ཆས།

- རྒྱ་གྲུ། བི་སི། ཤོག་གྲུ། རྒྱ་གཟི། འཕྲུལ་སྒྲུལ། ས་སྒྲུག། ཞེན་ཏ། བརྟོག་འཕྲུལ་གྱི་ལ། (cutter Saw/Blade) ཅི་སྒྲུལ།(Grease) འཕྲུལ་བྱིལ་ལ། འཕྲུལ་བྱིལ་གྱི་ཐག་པ། ཡིག་གེག། རི་མོའི་འབྲི་དེབ། རྒྱ་སྦྱང་འབྲི་དེབ། ཆོན་རྒྱག། བདེབ་ཕྱེ། Router bit, Scroll Blade, Saw blade, drill bit, ཤིང་སྒྲིན། རྩམ། ས་ཀ་ར། ལ་ཤ། ལྷགས་གཟེར། ལྷམ་ཤིང་། བཀའ་ཤོག། (Tracing paper) ས་ནག། (Jigsaw Blade) སོག་སོམ། (Hacksaw Blade) ས་སྒྲུལ། ཏིལ་པར། (tarpaulin)

ལག་ཆས།

- དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སྒྲོམ། བཞོག་ཆས། ཐིག་ཤིང་། འཇལ་ཐག། གཙབ་ཁབ། གཙབ་གདན། གྱིམ་ཅི། འཕྱེལ་ཆས་ཆ་ཆང་། བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཆང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཆང་། (Allen Key set) ཕྱི་ས་བདར་དོ། བོད་བདར། ཀོ་བདར། སེག་བདར། སློབ་དཔོན་ལྷོག་པ། ཞེན་ཏ་བསྐྱམ་ཆས། ཕྱི་སྒྲུལ་སྒྲུགས་ཆས།(Grease gun) རུ་ཐོམ། འཛིན་པ། བཅོམས་ཆ་ཆང་། སྒྲིང་ཐིག་ཆད་ཤིང་།(compass) ལག་གདན། ཕག་ཟེ། སོ་ལེ། གྱི་ཕུང་། (Hacksaw frame)

འཕྲུལ་ཆས།

- བརྟོག་འཕྲུལ། (Circular Saw) ཤིང་བརྟོག་འཕྲུལ་ཆས། (Chainsaw) འཕྲུལ་བྱིལ། ན་འཕྲུལ། (Jigsaw) ཁོང་སང་བརྟོན་འཕྲུལ། (Router) རྟོང་སྒྲིང་འཕྲུལ་ཆས། (Drill) དར་འཕྲུལ། (Grinder) རྒྱང་བཙོར་འཕྲུལ། (Compressor) སྒྲོག་འབུད་པ། (electric blower) Computer, Printer, སྒྲོ་བྱུད་འཕྲུལ་ཆས། (Scroll Saw), Table Planer machine set

ཉེན་སྲུང་ཆས།

- ལཱ་གོ། ལ་རས། སྒྲོ་བྱར་སྒྲན་བཙོས་སྒྲོམ། མེ་བསད་རྒྱ་རྩི། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྷམ། ལག་བྱུབས། རྩ་སྒྲུབ། ཉེན་སྲུང་ཞུམ།

སྒྲོང་ཆེན་ཁ་གསལ།

པར་བཞོ།

ལག་ཁྱེར་༣པ།

སྒྱུང་ཚན་དང་པ།
པ་ཏྲའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི།

སྦྱོང་ཚན་བཅུ་དོན།

ལྷ་འགན།	པར་བཅོམ།
སྦྱོང་སྦྱོང་གི་གཞི།	པ་ཏའི་ལྷ་གི་དོན་ལུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི།
སྦྱོང་ཚན་གྱི་མིང་།	པ་ཏའི་ལྷ་གི་དོན་ལུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི།
སྦྱོང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	མ་ལུ་ཤེས་ཚད་༣༥། སྦྱོང་ཚན་༡༥།
སྦྱོང་ཚན་འགྲེལ་བཤད།	སྦྱོང་ཚན་འདི་ནང་པ་ཏའི་ལྷ་གི་དོན་ལུ་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི་དང་པ་ཏའི་གཞི་ རྟེན་རིམ་འབྲི་ནི་བཅོམ་ཚུ་བཅུ་དོན་ཤེས་བྱ་རིག་ཅུལ་དང་ལག་ཅུལ་བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ཚུད་དེ་ ཡོད།
སྦྱོང་བཅུ་རུས་ལུ་མ།	རྒྱ་ཚུད་༡༩༩༩།
རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད།	ལག་ཁྱུར་༣༠ པ།
སྦྱོང་ཚན་འགྲེལ་བཤད་པ།	སྦྱོང་ཚན་རྒྱལ་པ་མཐུན་འབྲེལ་མི་ཡན་ཚད་དང་དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚད་ཡོད་མི།
སྦྱོང་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	༡. རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི། ༢. པ་ཏའི་གཞི་རྟེན་རིམ་འབྲི་ནི། ༣. བཅོམ་ཚུ་བཅུ་དོན་ཤེས་བྱ་རིག་ཅུལ་དང་ལག་ཅུལ་བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་མི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	པ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༣༡༧ ཤེས་ཚད་༥༥། སྒྲིང་ཚན་༡༥།		
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡༥།	ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ནི།		
སྒྲིང་བཅར་དུས་ལུ་ན།	ནང་སྒྲིང་རྒྱ་ཆོད་༥།	ལག་སྒྲིང་རྒྱ་ཆོད་༥།	ཡོངས་བསྟོམས་རྒྱ་ཆོད་༥།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• འཕྲུལ་ཆས་རྒྱ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་རྒྱ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • བཅོལ་ཆས་རྒྱ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།		
བརྗོད་དོན།	༡༡.༠ རོ་སྒྲོད། • སྒྲིང་བཅར་བཅོལ་གི་བཅུ་གསུམ་གྱི་རོ་སྒྲོད། • སྒྲིང་བཅར་གྱི་རོ་སྒྲོད། • པ་ཏའི་གོ་དོན། • པ་ཏའི་འབྲུང་རྒྱུ་སྒྲོར། • པ་ཏའི་ལཱ་གི་ཕན་ཡོན་སྒྲོར། • པ་ཏའི་ལཱ་ལས་བརྟེན་རང་མགོ་རང་འབྲོངས་སྒྲིང་ཚུགས་པའི་སྒྲོར། ༡༡.༡ འཕྲུལ་ཆས་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • འཕྲུལ་ཆས་གྱི་གོ་དོན། • འཕྲུལ་ཆས་གྱི་དབྱེ་བ། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་སྒྲོར། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ཉེན་སྲུང་སྒྲོར། རིག་རྒྱུ་ལག་རྒྱུ། • གཞི་རྒྱུ་སྒྲིག་རིག་གི་རིག་རྒྱུ། • བཅར་དོན་སྒྲོད་ལེན་རིག་རྒྱུ། • ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེ་དབྱུང་རིག་རྒྱུ། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། • དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • འཕྲུལ་ཆས་རྒྱ་དང་བཅོལ་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་དགོས།		

	• ས་གོ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་རྒྱུ་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། ཀ༡.༡ ཉེན་སྲུང་གི་ཅ་ཆས་མཁོ་སྤྱོད་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་ཀྱི་དབྱེ་བ། • ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་རིག་གི་རིག་ཚུལ། • བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཅུས་ཚུལ་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • ཉེན་སྲུང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྤྱོད་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་རྒྱུ་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། ཀ༡.༢ རྒྱ་ཆས་མཁོ་སྤྱོད་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཕོ་དོན་དང་དགོས་པ། • རྒྱ་ཆས་ཀྱི་དབྱེ་བ། • ཤིང་གི་དབྱེ་བ། • རྒྱ་ཆས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེ་བ།
--	---

	རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ་ - གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་། - བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཅུལ་། - ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེད་ལྷ་རིག་ཅུལ་། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། - དུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། - ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ - བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། - རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལཱ་ཤ་ཞེན་སྤྱོད་དགོས། - ལྷགས་སྤྱོད་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འབབ་དགོས། - ལཱ་གཞི་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱི་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། ཀ༡.༤ བཟོ་ཆས་མཁོ་སྐྱབ་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། - བཟོ་ཆས་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། - བཟོ་ཆས་གྱི་དབྱེ་བ། - བཟོ་ཆས་ལེགས་ཉེས་གྱི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ་ - གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་། - བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཅུལ་། - ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེད་ལྷ་རིག་ཅུལ་། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། - དུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། - བཟོ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། - ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ - བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། - རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལཱ་ཤ་ཞེན་སྤྱོད་དགོས།
--	---

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།
སྟོབ་སྐྱོང་མཐུན་ཀྱིན།	སྟོབ་སྐྱོང་མཁོ་ཆས། • པ་ཏ་ལི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནིའི་ལག་སྟོན་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་ཉེན་དཔེ་ཆ། • སྟོག་རིག། • དཔེ་རིས། • འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ། སྟོབ་སྐྱོང་མཐུན་ཀྱིན་དང་ཉེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྟོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • དི་སི། ཤོག་ཀྱ། ཡིག་ཀྱེག། ས་སྒྲུག།(chalk) ལག་ཆས། • བཞོག་ཆས། ཐིག་ཤིང་། བྱང་ཤིང་། ལག་གདན། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ཉེན་སྲུང་ལྷམ། ལཱ་གོ།
སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• གོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྤེ་ཚན་སྐྱོང་ལྷ། • ལམ་སྟོན་སྐྱོང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྷ་རྟོག། • ལཱ་ལྷུལ་པར་སྟོན། • ལཱ་སྐལ།

སྤྱད་ཚན་གྱི་མིང་།	པ་ཏའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི།
སྤྱད་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	ཧ་ཨ་ཧ་ཨ་ཨེས་ཚད་ཨ་པ། སྤྱད་ཚན་ཧ་པ།
སྤྱད་སྤྱད་གྲུབ་འབྲས་ཨ་པ།	པ་ཏའི་གཞི་རྟེན་རི་མོ་འབྲི་ནི།
སྤྱད་བཅར་དུས་ལུ་ན།	ནང་སྤྱད་ཚུ་ཚོད་༩། ལག་སྤྱད་ཚུ་ཚོད་༩༧། ཡོངས་བསྐྱེམས་ཚུ་ཚོད་༥༤།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ལུག་རུ་འི་རི་མོ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • ཚེགས་རྒྱན་པ་ཏའི་རི་མོ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • རོར་འཛིན་པ་ཏའི་རི་མོ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • ཤིང་ལོ་པ་ཏའི་རི་མོ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
བཅོད་དོན།	ཀྱང་ཧ་ཨ་ལུག་རུ་འི་མོ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • ལུག་རུ་འི་མོ་འི་གོ་དོན། • ལུག་རུ་འི་མོ་འི་དབྱེ་བ། • ལུག་རུ་འི་མོ་འི་ཐོབ་ལམ་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་སྒྲིན་ཐངས་གྱི་རིག་ཅུལ། • ཐེག་རྒྱབ་ཐངས། • རི་མོ་འི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བཅར་དོན་སྤྱད་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལུག་རུ་འི་མོ་འབྲི་ནི་འི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་རྒྱ་ཅད་མ་གཏང་བར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་སྤྱད་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཅར་སྤྱད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས།

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ལུག་ར་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྐོལ་ལུགས། ༡. འབྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི། ༢. དཔྱ་བགོ་རྒྱབ་ནི། ༣. ཀླང་འབྲེལ་ པར་བརྩམ་ནི། ༤. མག་ པར་བརྩམ་ནི། ༥. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཚམ་གསལ་ནི། ༦. རིམ་ཁྱུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། གྲྭ་རྩོམ་ ཁྱུན་དག་སྟེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབྲི་དགོ། ༡༥.༥ ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏའི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏའི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏའི་ཐོབ་ལམ་དང་དབྱེ་བ། • སྤྱིར་བཏང་པ་ཏའི་དབྱེ་བ། ➢ ལུག་ར་དང་པ་དང་གཉིས་པ། པ་ཏ་གསུམ་པ། པ་ཏ་ལྔ་མ། པ་ཏ་བདུན་མ། པ་ཏ་བརྒྱ་གསུམ་མ། ཁྱེན་སྒྲིལ་ཤིལ་མོ། ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏ། སྒོ་བྱམས་/ཕྱགས་རྒྱན་པ་ཏ། ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏ། རོ་རྩེ་པ་ཏ། ལུང་ཆེན་པ་ཏ། ཤིང་ལོ་པ་ཏ། མེ་རིས་པ་ཏ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • ཐིག་རྒྱབ་ཐངས། • རིམ་ཁྱེད་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • གཞི་ཆེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཚུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཆོགས་རྒྱན་པ་ཏའི་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཚུལ་ལུ་སྟོབ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས།
--	--

	• སི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཙུལ། • བར་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔུང་རིག་ཙུལ། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཤིང་ལོ་པ་ཏ་རི་མོ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཙན་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་གྱི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞུང་སྐྱེད་དགོས། • ལྷགས་སྟོན་ཚུ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྦྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཤིང་ལོ་པ་ཏ་རི་མོ་འབྲི་ནི་ བྱ་སྟོ་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི། 2. འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. དབྱིབས་ པར་བརྩམ་ནི། 4. རྒྱ་ཆ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. རྒྱ་ཆ་འབྲིལ་ པར་བརྩམ་ནི། 6. རྒྱ་ཆ་འབྲིལ་གྱི་ཤིང་ལོའི་མགུ་རྟོ་ པར་བརྩམ་ནི། 7. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙན་གསལ་ནི། 8. རི་མོ་ལྷན་དག་སྦྲེལ་འབྲི་ནི། 5S ཐོ་ ལྷན་དག་སྦྲེལ་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ ཉེ་འབྲེལ་དགོ།
སྟོབ་སྦྱོང་མཐུན་རྒྱུ།	སྟོབ་སྦྱོང་མཁོ་ཆས། • པ་ཏ་རི་གཞི་རྟེན་རི་མོ་འབྲི་ནི་གི་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ།

	• རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་(chalk) རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ ལྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་ ལྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ རྒྱ་རྒྱ་
རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་	• རྒྱ་རྒྱ་/རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་
རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་	• རྒྱ་རྒྱ་/རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་ • རྒྱ་རྒྱ་

སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང་།	པ་ཏུ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཆ་གཞུང་།		
སྤྱི་ཚན་དབྱེ་ཡང་།	ཡ་༣༡༡ ཤེས་ཚད་༥༥། སྤྱི་ཚན་༡༥།		
སྤྱི་ཚན་གྱི་འབྲེལ་ལྷན་༥༥།	བཅོམ་ཆས་བཟང་ལོ།		
སྤྱི་ཚན་དཔུང་ལྷན་།	ནང་སྤྱི་ཚན་ཆོད་༡༥།	ལག་སྤྱི་ཚན་ཆོད་༥༥།	ཡོངས་བསྐྱོད་ཆོད་༡༠༥།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	- སེག་ཅུང་གི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་མོ་མ་ འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ། - ཁ་སྤྱོད་མ་གི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་མོ་མ་ འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ། - ཤང་ཤ་གི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་མོ་མ་ འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ། - མིག་འབྲུ་གི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་མོ་མ་ འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ། - བཞོག་སྟེགས་ཀྱི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་ མོ་མ་འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ། - གཞོང་ལེབ་ཀྱི་ཁ་བཅོམ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲིལ་ ཤིང་གུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཅི་རྟགས་རི་མོ་ མ་འཐོན་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆུགས་དགོ།		
བཟོ་དོན།	ཀ་༥༡ སེག་ཅུང་བཟང་ལོ། ཤེས་བྱ། - སྤྱི་ཚན་པ་ཏུ་ལྷན་ ལག་ཆས་ཀྱི་སྟོན། - སེག་ཅུང་གི་གོ་དོན། - སེག་ཅུང་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུང་/ལག་ཅུང་། - བཟང་དེའི་རིགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - བཅོམ་ངར་སྒྲུགས་ཐངས། - བཅོམ་ངར་བཟུ་ཐངས། - བཟང་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཆོས་འཐོན་མ་འཐོན་བཟུ་ཐངས། - གཡུ་པ་བསྐྱར་བཅོམ་འབད་ཐངས། - བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུང་།		

	- གཞི་རྟེན་སློབ་རིག་གི་རིག་ཙུལ། - བད་དོན་སློབ་ལེན་རིག་ཙུལ། - ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཕྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། - སེག་ཅུང་བདར་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སློབ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། - དུས་ཚོད་དོན་སློབ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ས་གོ་རྒྱ་སློབ་འབད་ཐངས་གྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ - བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། - ཕྱགས་སྤྲུགས་ཚུལ་མཐུན་སྤེལ་ འཛིན་སློབ་འཐབ་དགོས། - ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སེག་ཅུང་བདར་ནིའི་ བྱ་སློབ་ལས་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་གྲ་སྤྲིག་འབད་ནི། 2. ཅི་ས་བདར་དོ་རྒྱབ་བདར་གུ་བདར་ནི། 3. ཅི་ས་བདར་དོ་འཇམ་བདར་གུ་བདར་ནི། 4. བོད་བདར་གུ་བདར་ནི། 5. ཀོ་བདར་བརྒྱབ་ནི། 6. རྩིས་དབྱེད་ཕྱད་འབད་ནི། 5S གསོ་ བཟོ་ཆས་ཚུ་རྩིས་བདར་བའི་སྐབས་ དར་གྱི་དབྱེད་ཕྱད་འབད་དགོ། ཀ.༥.༥ ལ་སློབ་མ་བདར་ནི། ཤེས་བྲ། • ལ་སློབ་མ་གི་གོ་དོན། • ལ་སློབ་མ་ཆེ་རྒྱུད་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • བདར་དོའི་རིགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕུལ་བདར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཟོ་ཆས་དར་རྒྱགས་ཐངས། • བཟོ་ཆས་དར་བཟུ་ཐངས། • རྩིས་འཐོན་མ་འཐོན་བཟུ་ཐངས།
--	--

	- གཞུང་པ་བཅོ་ཐངས། - བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། - གཞི་རྒྱུ་གྲོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། - བརྟེན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། - ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཐུང་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། - ཁ་སློང་མ་བརྟེན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། - དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཟུང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་རྒྱ་དང་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། - ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། ༼5S principle༽ - བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། - ཕྱགས་སྤྲོད་ཆུལ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། - ལུ་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཁ་སློང་མ་བརྟེན་གྱི་ རྒྱ་སྟོ་ལས་ལུགས། - ཅ་ཆས་ལྷན་ལུགས་འབད་ནི། - ཕྱི་ས་བརྟེན་རྒྱ་ལུ་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། - ཕྱི་ས་བརྟེན་རྒྱ་འཇམ་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། - ཐོད་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། - ཀོ་བརྟེན་བརྟེན་ནི། - རྣམ་དབྱེད་ཐུང་འབད་ནི། ༼དེ་གསོ་ བཅོ་ཐངས་རྒྱ་རྣམ་བརྟེན་བཞི་སྐབས་ དར་གྱི་དབྱེད་ཐུང་འབད་དགོ༽ ཀ.མ.མ. འང་ཤ་བརྟེན་ནི། ཤེས་བྱ། - འང་ཤ་གི་གོ་དོན། - འང་ཤ་ཆེ་རྒྱུད་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། - བརྟེན་རྒྱུ་རིགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - འཕུལ་བརྟེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - བཅོ་ཆས་དར་སྤྲོད་ཐངས།
--	--

	• བཅོམས་ངར་བཟླ་བར་སྤྱོད་པ། • རྩོམ་འཕྲོལ་མ་འཕྲོལ་བཟླ་བར་སྤྱོད་པ། • བསྐྱབ་སྤྱོད་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྩེན་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཤར་ཤ་བརྟེན་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་བརྟེན་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཅུས་ཚད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནུམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཤར་ཤ་བརྟེན་ནིའི་ བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་ཀྱི་སྤྱིག་འབད་ནི། 2. ཅི་ས་བརྟེན་དོ་རྒྱུ་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། 3. ཅི་ས་བརྟེན་དོ་འཇམ་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། 4. བོད་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ནི། 5. ཀོ་བརྟེན་བརྟེན་ནི། 6. རྩོམ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི། 5S གསལ་ བཅོམས་ཚུ་རྩོམ་བརྟེན་བའི་སྤྱོད་ རར་གྱི་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ། ཀ.ལ.ལ མིག་འབྲུ་བརྟེན་ནི། ཤེས་བྱ། • མིག་འབྲུ་གི་གོ་དོན། • མིག་འབྲུ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བརྟེན་དོན་རིགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་བརྟེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
--	---

	• བཟོ་ཆས་ངར་སྒྲུགས་ཐངས། • བཟོ་ཆས་ངར་བཟླ་ཐངས། • རྩིས་འཐོན་མ་འཐོན་བཟླ་ཐངས། • བསྐྱབ་ལྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་གི་རིག་ཕུལ། • བད་དོན་སློང་ལེན་རིག་ཕུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཕུལ། བསམ་སློང་དང་ཉེན་སྲུང་། • མིག་འབྱུང་བཅུ་ལྔ་འཁོར་རིག་ཕུལ་ལུ་སློབ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སློན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཅུ་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་མ་སློབ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་སློང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩིས་གཞུག། 5S principle ༽ • བཅུ་སློང་དང་གཅིག་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུ་ལ་མཐུན་སློབ་ འཛིན་སློང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞུག་འཐོན་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མིག་འབྱུང་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ བྱ་སློབ་ལས་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཕྱི་ས་བཅུ་རྩེ་རྒྱ་བཅུ་ལུ་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ནི། 3. ཕྱི་ས་བཅུ་རྩེ་འཇམ་བཅུ་ལུ་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ནི། 4. ཐོད་བཅུ་ལུ་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ནི། 5. ཀོ་བཅུ་ལུ་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ནི། 6. རྩིས་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི། 5S གཞུག་ བཟོ་ཆས་ཚུ་རྩིས་བཅུ་ལུ་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ བཅུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དགོས། ༣.༥ བཞུགས་སྒྲིགས་བཅུ་ལྔ་འཁོར་ནི། ཤེས་བྱ། • བཞུགས་སྒྲིགས་ཀྱི་གོ་དོན། • བཞུགས་སྒྲིགས་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ།
--	---

	• བཅུ་དྲུག་ལྷོགས་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་བཅུ་དྲུག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཅོམས་ངར་ལྷོགས་ཐངས། • བཅོམས་ངར་བཟླ་ཐངས། • རྩོམ་འཐོན་མ་འཐོན་བཟླ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་གྱི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྩེ་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བཅུ་དྲུག་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྩོག་དང་དབྱེད་ཅུང་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • བཞོག་སྟོགས་བཅུ་དྲུག་ལེན་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྩུ་ཆས་ཚུ་ རྩུ་ཅད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྩུ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྩུ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྩུ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནུམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཅུ་དྲུག་དང་གཅིག་སྟེ་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོན་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོན་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བཞོག་སྟོགས་བཅུ་དྲུག་ལེན་ བྱ་སྟོན་ལས་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་ཀྱི་སྟོན་འབད་ནི། 2. ཅི་ས་བཅུ་དྲུག་ལེན་གྱི་བཅུ་དྲུག་ལེན་ནི། 3. ཅི་ས་བཅུ་དྲུག་ལེན་འཐབ་གྱི་བཅུ་དྲུག་ལེན་ནི། 4. བོད་བཅུ་དྲུག་ལེན་ནི། 5. ཀོ་བཅུ་དྲུག་ལེན་ནི། 6. རྩོམ་དབྱེད་ཅུང་འབད་ནི། 5S གསལ་ བཅོམས་ཚུ་རྩོམ་བཅུ་དྲུག་ལེན་ཐངས་ ངར་གྱི་དབྱེད་ཅུང་འབད་དགོ། ཀ.ཕ. གཞོང་ལེབ་བཅུ་དྲུག་ལེན་ནི། ཤེས་བྱ། • གཞོང་ལེབ་ཀྱི་གོ་དོན།
--	--

༢༢ | བཟོ་རིག་སྒྲོལ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བཟར་དང་ཐབས་རིག་གླེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་སྒྲུབ་ཁག།

	• གློག་རིག། • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་སྟེན་དང་ཉེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • བཅོ་བཅས་ཁང་/བཅོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • གློག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • དི་སི། འབྲི་དེབ། ས་སྒྲུག། ཞེན་ཏ། སྐལ་མོ། ཤིང་སྒྲིན། བརྟག་འཕུལ་གྱི་ལ། (cutter Saw/Blade) ལག་ཆས། • ཕྱི་ས་བཅར་རྒྱ། བོད་བཅར། ཀོ་བཅར། སེག་བཅར། ར་ཐོམ། འཛིན་ལ། དོབ། འཕུལ་ཆས། • བརྟག་འཕུལ། འཕུལ་གྱི་ལ། ཏ་འཕུལ། འཕུལ་བྱད་པ། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ལཱ་གོ། ལ་རས། གློ་བྱར་སྟོན་བཅས་སྟོམ། གདོང་ཁེབས། ཉེན་སྲུང་ལྗམ། ལག་ འཕུལ།
སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྒྱུང་བ། • བྱིས་ལྷ། • གོས་བསྟུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྟེ་ཆོན་སྟོང་ལྷ། • ལམ་སྟོན་སྒྱུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྷ་རྟོག། • ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས།

སྐྱོད་ཚན་གཉིས་པ།
མཆོད་རྟེན་གྱི་རིགས་བཞི་ནི།

སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང་།	མཚན་ཇུས་ཀྱི་རིགས་བཞོན་གྱི།		
སྤྱི་ཚན་དབྱེ་ཡང་།	ཧ་ལཱ་ཤེས་ཚད་༥༥། སྤྱི་ཚན་༥༥།		
སྤྱི་ཚན་གྱི་འབྲེལ་ལྷན་༥༥།	མཚན་ཇུས་ཀྱི་རིམ་འབྲེལ་གྱི།		
སྤྱི་བདེ་དུས་ལུག་།	ནང་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥།	ལག་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥།	ཡོངས་བསྐྱོམས་ཚད་ཚད་༥༥།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	- དཔལ་ལུག་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - འཁོར་ལོ་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - མེ་ཏྲག་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - དུང་དཀར་གྱི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - བུམ་པའི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - གསེར་ཉའི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ། - བཀྲ་ཤིས་ཇུས་བཞག་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་འབྲེལ་ལྷན་དགོ།		
བརྒྱད་དོན།	ལ་༥༥ ལྷན་ཚོགས་དཔལ་ལུག་གི་རིམ་འབྲེལ་གྱི། ཤེས་བྱ། - དཔལ་ལུག་གི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། - དཔལ་ལུག་གི་རིམ་འབྲེལ་དབྱེ་བ། - དཔལ་ལུག་གི་རིམ་འབྲེལ་ཐོབ་ལམ། - ཕི་སི་གི་དབྱེ་བ། - ཤོག་གྲུ་དབྱེ་བ། རིག་ལུག་/ལག་ལུག་། - ཕི་སི་ལག་ལུག་འབྲེལ་ཐབས་ཐངས། - རིམ་འབྲེལ་དེ་བ་བཞག་ཐངས། - བསྐྱོད་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ལུག་། - གཞི་རྒྱུ་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ལུག་། - བདེ་དོན་སྤྱོད་ལུག་རིག་ལུག་། - ལྷ་ཏྲག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ལུག་། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། - དཔལ་ལུག་གི་རིམ་འབྲེལ་གྱི་རིག་ལུག་ལྷ་སྤྱོད་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱོད་དགོ། - དུས་ཚད་དོན་སྤྱོད་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཞོལ་དགོ།		

	• རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆ་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཆ་ལྷན་གཞུང་། 15S principle གྱི་ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • དུགས་སྤྱིགས་ཚུ་ལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པུ་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། ཕུན་ཚུགས་དཔལ་བུ་གི་རིམ་འབྲི་མི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐབ་ནི། 2. འཕྲེད་ཐིག་འཐབ་ནི། 3. ཚད་བཀལ་ནི། 4. གསེག་ཐིག་གཞུང་ལས་གཞི་ལཱ་ལྷན་གྱི་འཐབ་ནི། 5. གསེག་ཐིག་གཞི་ལས་གཞུང་ལཱ་ལྷན་གྱི་འཐབ་ནི། 6. དཔལ་བུ་གི་རིམ་ པར་བཅུམ་ནི། 7. པར་ལྷན་གྱི་ པར་བཅུམ་ནི། 8. དར་དབྱངས་ པར་བཅུམ་ནི། 9. པར་བཅུམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གསེང་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི། 10. རིམ་ལྷན་དག་སྤྱོད་འབྲི་ནི། 15S རིམ་ལྷན་དག་སྤྱོད་འབྲི་བའི་སྤྱོད་ལམ་ པར་བཅུམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་ འཕྲེད་འབྲི་དགོས། ཁ.༡.༡ དབང་སྤྱོད་འཁོར་ལོ་འཛིན་པའི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • འཁོར་ལོ་འཛིན་པའི་དོན་དང་དགོས་པ། • འཁོར་ལོ་འཛིན་པའི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་ཐིག་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ་བཞག་ཐངས། • གཞི་ཉེན་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • རྒྱ་ཆ་ལྷན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ།
--	--

	བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • དབང་སྒྱུར་འཁོར་ལོ་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲིབ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཉུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཞུགས་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྒྲིབ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཟང་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིབ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ལུགས་སྤྲོད་ཚུ་ལ་མཐུན་སྒྲིབ་ འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞུགས་འཐོན་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། དབང་སྒྱུར་འཁོར་ལོ་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤྲོད་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐོན་ནི། 2. འཕྲེད་ཐིག་འཐོན་ནི། 3. གསེག་ཐིག་གཉིས་འཐོན་ནི། 4. ཕྱི་ལུ་ལྷན་སྐྱོད་ནི། 5. ལྷན་གྱི་ལྷན་སྐྱོད་ནི། 6. ཕྱི་བས་བརྒྱུད་ བར་བརྒྱུད་ནི། 7. ལྷན་བཞུགས་འཁྱེད་ བར་བརྒྱུད་ནི། 8. བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷན་ བར་བརྒྱུད་ནི། 9. དར་དབྱངས་ བར་བརྒྱུད་ནི། 10. བར་བརྒྱུད་མེ་དེ་ལྷན་གྱི་གསེབ་ རགས་ཅན་གསེབ་ནི། 11. རིམ་ལྷན་དག་སྒྲིབ་འབྲི་ནི། 5S ཐོ་རྒྱུན་དག་སྒྲིབ་འབྲི་སྐབས་ བར་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་ འཁྱེད་ཉེན་སྲུང་གོ། ཁ.༡.༤ ཡིད་འོང་མེ་རྟག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • མེ་རྟག་གི་དགོས་པ། • མེ་རྟག་གི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། • མེ་རྟག་གི་རིམ་འབྲི་ཐོབ་ལམ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེ་བ་བཞུགས་ཐངས། • བསྐྱེད་སྤྲོད་ཕྱི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
--	--

	• གཞི་རྟེན་སློབ་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སློབ་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཡིད་འོང་མེད་ཏེ་ག་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སློབ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སློབ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྤེལ་ག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། ༼5S principle༽ • བཟང་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ཕུགས་སྤྲེགས་ཚུལ་མཐུན་སྤེལ་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིལ་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཡིད་འོང་མེད་ཏེ་ག་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སློབ་ལས་ལུགས། 1. རྣམ་གྱི་པད་འདབ་ པར་བརྩམ་ནི། 2. ཕྱིའི་པད་འདབ་ པར་བརྩམ་ནི། 3. རྒྱ་ཆ་ པར་བརྩམ་ནི། 4. ལོ་འདབ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. ལྷ་ལི་ པར་བརྩམ་ནི། 6. སྤྱབ་བྱུང་ པར་བརྩམ་ནི། 7. པདྲའི་གདན་ པར་བརྩམ་ནི། 8. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གཞི་ རགས་ཅན་གསལ་དེ། 9. རིམ་ཁྱུན་དག་སྤེལ་ནི། ༼5Sཐོ་ རྒྱུན་དག་སྤེལ་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡིད་པའི་གོ་རིམ་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོ།༽ 19.2 རྒྱུན་ལྔ་གསལ་བྱུང་དཀར་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • བྱུང་དཀར་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • བྱུང་དཀར་གྱི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། • བྱུང་དཀར་གྱི་རིམ་འབྲི་ཐོབ་ལམ།
--	---

3) བའོ་རིག་སྒོ་བ་སྒོ་བ་སྒོ་བ་བདར་དང་བཅས་རིག་གླེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ལུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ལུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

	རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • བེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རི་མོའི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟོན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་པུད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སྟན་ཁགས་དྲུང་དཀར་རི་མོ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཙུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཐོན་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོན་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སྟན་ཁགས་དྲུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྟོན་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི། 2. གཡས་འབྲིལ་གྱི་རིམ་པ་གསུམ་ པར་བརྩམ་ནི། 3. དབྱིབས་ པར་བརྩམ་ནི། 4. བཤང་ པར་བརྩམ་ནི། 5. བསྐྱེད་གདན་ པར་བརྩམ་ནི། 6. དར་དཔྱངས་ པར་བརྩམ་ནི། 7. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གཞི་གིས་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི། 8. རི་མོ་ལྷན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། རྒྱ་བཟོ་ལྷན་དག་སྟེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འབྲེལ་ཏེ་འབྲི་དགོས། ཁ.༡.༥ འདོད་འབྱུང་བུམ་པའི་རི་མོ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • བུམ་པའི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • བུམ་པའི་རི་མོའི་དབྱེ་བ།
--	---

- བུམ་པའི་རིམ་འོ་ཐོབ་ལམ།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- དེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- རིམ་འོ་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས།
- བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
- གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ།
- བད་དོན་སྟོན་ལེན་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
- ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ།

བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་།

- འདོད་འབྱུང་བུམ་པའི་རིམ་འོ་འབྲི་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས།
- དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽
- བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས།
- ཕྱགས་སྟེགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས།
- ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།

འདོད་འབྱུང་བུམ་པའི་རིམ་འོ་འབྲི་ཞིའི་བྱ་སྟོ་ལམ་ལུགས།

1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
2. བུམ་པའི་བཟོ་དབྱིབས་ པར་བརྩམ་ནི།
3. བུམ་པའི་ཞོར་རྟོག་ པར་བརྩམ་ནི།
4. ཞོར་རྟོག་གཞི་མེ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི།
5. བུམ་པའི་ཁ་ཅ་ པར་བརྩམ་ནི།
6. བུམ་པའི་མགྲིན་པ་ པར་བརྩམ་ནི།
7. བུམ་པའི་སྟོ་བ་ པར་བརྩམ་ནི།
8. བུམ་པའི་བཤམ་ པར་བརྩམ་ནི།
9. བུམ་པའི་བཤམ་གྱི་པ་ལྷའི་གདན་ པར་བརྩམ་ནི།
10. དར་དབྱངས་ པར་བརྩམ་ནི།
11. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི།
12. རིམ་འོ་ཞུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 5S ཐོ་ཞུན་དག་སྟེ་འབྲི་བའི་སྐབས་པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོས།

	ཁ༩.༤ མི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱལ་མཚན་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། • རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་འབྲི་ཐོབ་ལམ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དེ་མི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མི་རྒྱལ་མཚན་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆ་ལྡན་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • དུགས་སྟེགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛོན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོན་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི་ལྟ་སྟོན་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི། 2. འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. རྟོན་རྟོག་ པར་བརྩམ་ནི། 4. ཁོངས་ཀ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. རྒྱུ་གྱི་པ་ཏུ་ པར་བརྩམ་ནི། 6. རྟོན་གྱི་འཇའ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། 7. བྱེ་ཕུར་ པར་བརྩམ་ནི། 8. བ་དན་ པར་བརྩམ་ནི། 9. རྟོན་གྱི་ཤམ་བུ་ པར་བརྩམ་ནི། 10. གཞུགས་ པར་བརྩམ་ནི།
--	--

༣༩ བཟོ་རིག་སྒྲོབ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བརྟན་དང་བྱབས་རིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་སྒྲུབ་ཁག།

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛོན་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། བཟླ་ཤེས་ཚུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གསལ། 1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི། 2. བད་སྡེར་ བར་བརྩམ་ནི། 3. བད་གདན་ བར་བརྩམ་ནི། 4. ཚུལ་བརྒྱུད་ཡོངས་ཚྭ་གསལ་ བར་བརྩམ་ནི། 5. དར་དབྱངས་ བར་བརྩམ་ནི། 6. བར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཁྲིམ་གྱིས་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི། 7. རིམ་འབྲི་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། 17མེ་ཐོ་ཞུན་དག་སྡེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ བར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ ཉེ་འབྲེན་གོ།
སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་ཀྱིན།	སྤྱོད་སྤྱོད་མཁོ་ཆས། • མཚོད་ཚུལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནིའི་ལག་སྤྱོད་ཡིག་ཆ། • རྒྱུ་ཉེན་དཔེ་ཆ། • དཔེ་རིས། • སྤྱོད་རིག། • འཕར་གཞུགས་སྤྱོད་འཕུལ། སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་ཀྱིན་དང་ཉེན་གཞི། • སྤྱོད་ཁང་། • དཔེ་མཚོད་ཁང་། • སྤྱོད་རིག་ཁང་། • འཕར་གཞུགས་སྤྱོད་འཕུལ། རྒྱ་ཆས། • དེ་སི། ཡིག་ཁྲིམ། རིམ་འབྲི་དཔེ་དཔ། ཉན་སྤྱོད་འབྲི་དཔ། ལག་ཆས། • དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སྤྱོད་ བཞུགས་ཆས། ཐིག་ཤིང་། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ཉེན་སྲུང་ལྷམ། ལཱ་གོ།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྤྱོད་བ། • ཕྱིས་ལཱ། • སྤྱོད་བསྐྱུད་གསལ་བཤད།

	• དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྤྱི་ཚན་སྦྱོང་ལཱ། • ལམ་སྟོན་སྦྱང་བ།
དབུ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • རུས་རྒྱན་དབུ་ཞིབ། • ངག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས།

སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང་།	མཚན་ཇུས་ཀྱི་དུས་ཚད་ལྟར་།		
སྤྱི་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༣༡༡ ཤེས་ཚད་༥༥། སྤྱི་ཚན་༥༥།		
སྤྱི་ཚན་གྱི་འབྲེལ་ལྟ་༥༥།	མཚན་ཇུས་ཀྱི་ཚད་པར་བཟོ་ནི།		
སྤྱི་ཚན་དབྱེ་ལྟ་༥༥།	ནང་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥།	ལག་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥།	ཡོངས་བསྐྱེད་ཚད་༥༥།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	- དཔལ་ལུ་གི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - འཁོར་ལོ་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - མེ་ཏོག་གི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - དུང་དཀར་གི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - བུམ་པའི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - རྒྱལ་མཚན་གི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - གསེར་ཉི་ཚད་པར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།		
བཅོས་དོན།	ལ༥༥༥ དཔལ་ལུ་གི་ཚད་པར་བཟོ་ནི། ཤེས་བྱ། - ཚད་པར་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། - ཤོག་གྲུ་དབྱེ་བ། - བཅོས་ཤིང་སྒྲིག་པ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། - ཚད་བཀལ་ཐངས། - ཚད་པར་བཟོ་ཐངས། - ཚད་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཚད་པར་ལྷོ་ཐངས། - ཚད་པར་གཙུག་ཐངས། - བསྐྱེད་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། - གཞི་རྒྱ་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཚུལ། - བཅོས་དོན་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ། - ལྷ་ཏོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། - དཔལ་ལུ་གི་ཚད་པར་བཟོ་ནི་རིག་ཚུལ་ལྟར་དང་བཅོས་ཐངས་བསྐྱེད་དགོ། - དུས་ཚད་དོན་སྤྱོད་ཚད་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོ། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ཚུད་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། - ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།		

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྒྱུར་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤེ་ འཛིན་སྒྱུར་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། དཔལ་བེའུ་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཨེན་ཏུ་ཀྱ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་ཀྱ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞུགས་ཐོག་འབབ་ནི། 4. དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ལུན་དག་སྤེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙབ་ནི། ཁ.༡.༡ འཁོར་ལའི་ཚག་པར་བཟོ་ནི། ཤེས་བྲ། • ཚག་པར་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཤོག་ཀྱའི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་ཀྱ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྷབ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཁོར་ལའི་ཚག་པར་བཟོ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྤྱོད་བད་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཏུ་ཚད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཞུགས་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤེ་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྱུར་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ོ
--	--

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། འཁོར་ལོའི་ཚག་པར་བཟོ་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏུ་གྱུ་ལས་གཙབ་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞེས་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. འཁོར་ལོའི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ཞུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙབ་ནི། ལ.༡.༤ མེ་ཏོག་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནི། ཤེས་བྲ། • ཚག་པར་གྱི་ཤོ་དོན་དང་གྱི་དགོས་པ། • ཤོག་གུའི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟ་བ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • མེ་ཏོག་གི་ཚག་པར་བཟོ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལཱ་སྤྱོད་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཅུས་ཚད་དོན་སྤྲིན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལཱ། • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ།
--	---

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། མེ་ཏྲག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞི་སྐྱོར་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. མེ་ཏྲག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ཞུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙབ་ནི། ཁྱད་པར་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། • ཚག་པར་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཤོག་གུ་འི་དབྱེ་བ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟ་བ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཚུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ལཱ་སྤྱོད་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • རྒྱུ་ཆོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱུ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle གྱི་ལཱ་ • བཅོམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས།
--	--

	• ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། དྲུང་དཀར་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་བྱ་སྒོ་ལས་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གྲུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞུགས་ཐོག་འཐེན་ནི། 4. དྲུང་དཀར་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ཉུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙབ་ནི། ཁ་ཤལ་ བྱམ་པའི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། • ཚག་པར་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཤོག་གུ་དཔྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྷབ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དཔྱེད་བྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • བྱམ་པའི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལཱ་སྒྲོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆད་ཅད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • དུགས་སྟོན་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྒྲོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས།
--	--

༩༩ བཅོམ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བརྟེན་དང་བཟུང་ཤིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་ཤིག་ཟུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་ཤིག་དང་ཤིག་ཟུལ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ལག།

	གསེར་ཉེ་ཆག་པར་བཅོམ་ཉེ་ཆ་སྒྲིག་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལུགས། 2. ཞེན་ཏ་གྲུ་ལས་ཆག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཆད་ལེན་ནི། 3. ཆག་པར་གྱི་བཞི་སྒྲོར་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. གསེར་ཉེ་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ལྷན་དག་སྒྲེ་འབྲི་ནི། 6. ཆག་པར་བཅུ་ནི།
སྒྲིག་སྒྲུང་མཐུན་ཆེན།	སྒྲིག་སྒྲུང་མཁོ་ཆས། • ཆག་པར་བཅོམ་ཉེ་ཆ་ལག་སྒྲིག་ཡིག་ཆ། • རྒྱ་ཆེན་དཔེ་ཆ། • དཔེ་རིས། • སྒྲིག་རིག། • འཕར་གཞུགས་སྒྲོན་འཕུལ། སྒྲིག་སྒྲུང་མཐུན་ཆེན་དང་རྒྱ་ཆེན་གཞི། • སྒྲིག་ཁང་། • བཅོམ་ཅེས་ཁང་/བཅོམ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲིག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • ཅི་སི། ཤོག་ཀྱ། ཡིག་ཀྱེ། གདལ་ཤོག།/བཀའ་ཤོག། རྒྱ་སྒྲིང་འབྲི་དེ། བཅུ་བུ། ཚོན་སྒྲིག་ ལ་ག། ལག་ཆས། • ཐིག་ཤིང་། འཇལ་ཐག། གཙབ་ཁབ། གཙབ་གདན། ཁྱིམ་ཅོ། དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སྒྲོམ། བཞོག་ཆས། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ལྷ་གོ། སྒྲི་བྱར་སྒྲོན་བཅོས་སྒྲོམ། གདོང་ལེབས། ཉེན་སྲུང་ལྷ་ས།
སྒྲིག་སྒྲུང་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྒྲུང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • སྒོས་བསྒྲུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྒྲེ་ཚན་སྒྲུང་ལྷ།

	• ལམ་སྟོན་སྤྱད་བ།
དབུ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབུ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས།

སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང་།	མཚན་ཇུས་ཀྱི་རིགས་བཞོན་གྱི།		
སྤྱི་ཚན་དཔྱད་ཅེ་ཨང་།	༧༥༧༧ ཤེས་ཚད་༥༥། སྤྱི་ཚན་༥༥།		
སྤྱི་ཚན་གྱི་འབྲས་ལྡན་༥༥།	མཚན་ཇུས་བཟུངས་ཤིང་ཉམས་ལུགས་བཟུངས་བཞོན་གྱི།		
སྤྱི་ཚན་དཔྱད་ཅེ་ཨང་།	ནང་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥།	ལག་སྤྱི་ཚན་ཚད་༥༥༥།	ཡོངས་བསྐྱོད་ཚད་༥༥༥།
དཔྱད་ཅེ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	- དཔལ་ལུ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - འཁོར་ལོ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - མེ་རྒྱ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - དུང་དཀར་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - བུམ་པ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - རྒྱལ་མཚན་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - གསེར་ཉ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ།		
བཅོས་དོན།	ཁྱེད་ཀྱི་དཔལ་ལུ་བཞོན་གྱི། ཤེས་བྱ། - དཔལ་ལུ་གི་དཔྱད་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། - གཙུག་པ་ཀྱི་བཅུ་ཕྱེ་བཅུ་ཐངས། - ཨོན་ཏེ་ཀྱི་གཙུག་པ་འབྲི་ཐངས། - རི་མོ་དཔྱད་བཅུ་དང་འབྲིལ་ས་སྤྱོད་བཅུ་ཐངས། - རི་མོ་དཔྱད་བཅུ་དང་འབྲིལ་མེས་མེས་ཀྱི་ཐངས། - རི་མོ་ཐོབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་གཙུག་དང་ལ་རིས་བཀལ་ཐངས། - པ་ཏེ་དཔྱད་བཅུ་དང་འབྲིལ་ རྒྱལ་མེས་ཐངས། - ཕག་ཐེ་ཉིང་སངས་དང་ལྷན་སྐྱེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - འཕུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཤིང་གི་ཐོས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - མཐའ་མ་ཕྱང་སྤྱོད་ཐངས། - བསྐྱེད་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ།		

	- གཞི་ཉེན་སྒོལ་རིག་གི་རིག་ཙུལ། - བདེ་དོན་སྒྲོད་ལེན་གྱི་རིག་ཙུལ། - ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྒྲུབ་། - དཔལ་བེའུ་བརྟེན་ཞིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྟེན་མཐོང་བསྒྲིག་དགོས། - དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ཙ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྒྲུབ་དང་ལུ་མཐོང་སྒྲིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ - བཟང་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། - རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྒྲིག་དགོས། - ཕྱགས་སྤྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྒྲིག་ འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོས། - ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྒྲུབ་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། དཔལ་བེའུ་བརྟེན་ཞིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཞེན་ཏ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་ག་གཞུང་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. ཞེན་ཏ་ག་གཙུག་པར་གཞུང་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་ཐང་སྤྱོད་བཀལ་ནི། 4. གཙུག་པར་ག་བདེ་བྱེ་བདེ་བཞི། 5. གཙུག་པར་ག་རི་མོ་འབྲི་ནི། 6. རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། རྒྱ་སྒྲོང་སྒྲོ་བཟུང་རྒྱུ་ནི་ ཞེན་པ་ཅིན་ དང་པ་དོང་སྤྱོད་རྒྱུ་དགོ། 7. རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ བཟོ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་ཞུན་དག་རྒྱུ་ནི། 8. གོ་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཐོང་སེང་རྒྱུ་ནི། 9. ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲུལ་གཙུག་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 10. རྒྱུ་སེལ་ནི། རྒྱ་སྒྲོང་སྒྲོ་བཟུང་ཞེན་པ་ཅིན་རྒྱུ་སེལ་དགོ། 11. མཐའན་རྒྱ་བཞི་སྒྲོར་ ཞེན་ཅི་, འདན་འདྲ་བཞག་ནི། 12. ཕག་ཟེ་རྒྱུ་སྤྱོད་མཐུག་བསྐྱེད་ རྒྱ་མཚོ་ཐོ་ བཞིས་རྟགས་བཟུང་ཆ་མཉམ་ལུ་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས་གཅིག་ མཐུངས་རིགས་བསྒྲིག་དགོ།
--	---

	ཁ་ལྷན་ལོ་བཞོན་གྱི་ ཤེས་བྱ། • འཁོར་ལོའི་དབྱེ་བ། རིག་ཙམ་/ལག་ཙམ། • གཙམ་པར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་བཅའ་ཁྲིམས། • ཞེན་ཏུ་གྱུ་གཙམ་པར་འབྲི་བཅའ་ཁྲིམས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྤྱོད་བཅའ་ཁྲིམས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐོང་སེང་རྒྱུ་བཅའ་ཁྲིམས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙམ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་བཅའ་ཁྲིམས། • པ་ཏུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་རྒྱུ་སེལ་བཅའ་ཁྲིམས། • ཡག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་ཤུགས་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྤྱོད་བཅའ་ཁྲིམས། • བཅོམས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅའ་ཁྲིམས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅའ་ཁྲིམས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅའ་ཁྲིམས། • མཐའམ་ཕྱང་སྤྱོད་བཅའ་ཁྲིམས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་རིག་ཙམ། • གཞི་རྒྱུ་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཙམ། • བཅའ་ཁྲིམས་ལེན་གྱི་རིག་ཙམ། • ལྷ་ཏོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙམ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཁོར་ལོ་བཞོན་གྱི་རིག་ཙམ་ལུ་སྤྱོད་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཅའ་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྤྱོད་དགོས།
--	--

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ལྟ་བུ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། འཁོར་ལོ་བཞོན་ནི་འདི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། བརྒྱ་གསལ་ དཔལ་བུ་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས་དང་རིགས་བསྟུ། ཁ་རྒྱུ་མེ་ཏོག་བཞོན་ནི། ཤེས་བྱ། • མེ་ཏོག་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • གཙམ་པར་གྱི་བརྒྱུ་བཟོ་བཟང་མཁས། • ཞེན་ཏ་གྱི་གཙམ་པར་འབྲི་བཟང་མཁས། • རི་མེའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྟོང་བཏོན་བཟང་མཁས། • རི་མེའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐུན་མེའི་ཁྱུ་བཟང་མཁས། • རི་མེའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙམ་དང་ཁ་རྒྱུ་བཟང་མཁས། • པ་ཏ་ལྷོགས་དང་འཁྲིལ་ ཁྱུ་བཟོ་བཟང་མཁས། • ཡག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་ལྷགས་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཁྱུ་བཟང་མཁས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཐའ་མ་ཕྱང་སྟེ་ཁྱུ་བཟོ་བཟང་མཁས། • བསྐྱུ་བཟོ་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་ཉེན་སྲུང་རིག་གི་རིག་ཚུལ། • བརྒྱ་དོན་སྟོང་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ། • ལྷ་ཏོག་དང་དབྱེ་དབྱུད་རིག་ཚུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མེ་ཏོག་བཞོན་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་ལཱ་སྒྲོ་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཞོལ་དགོས། • ཁྱུ་ཆས་ཚུ་ རྒྱུ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
--	--

༥༧ བཟོ་རིག་སྒྲོ་བཟོ་བྱེད་ཐངས་དང་ཐངས་རིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

	• ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལུ་མ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལཱ་ག་ཞེན་སྤྱོད་དགོས། • ཕྱགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། མེ་རྟག་བཞོན་ཅི་འུ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས། བན་གསོ་ དཔལ་ལེན་ལཱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས་དང་རིགས་བསྟེ། ཁ་ལྷན་ རྒྱ་དཀར་བཞོན་གི། ཤེས་བྱ། • རྒྱ་དཀར་གྱི་དབྱེ་བ། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • གཙུབ་པར་གྱུ་བཟུལ་བྱེ་བཟུལ་ཐངས། • ཞེན་ཏྲ་གྱུ་གཙུབ་པར་འབྲི་ཐངས། • རི་མེ་འུ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲུལ་ས་སྤྱོད་བཞོན་ཐངས། • རི་མེ་འུ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲུལ་མཐུལ་མེ་རྟག་ཐངས། • རི་མེ་འུ་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲུལ་གཙུབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • པ་ཏྲ་འུ་དབྱེ་བས་དང་འཁྲུལ་ རྒྱུ་མེལ་ཐངས། • ཕག་ཟེ་ཉིང་སངས་ས་དང་ཤུགས་ཚད་རན་རྟག་རྟ་སྤྱོད་ཐངས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཐའམ་ཕྱང་སྤྱོད་ཐངས་ཐངས། • བསྐྱུ་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟེན་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཚུལ། • བཟུང་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ།
--	---

	བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • དྲུང་དཀར་བཞོན་མིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཞོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནུམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྦྱེད་དགོས། • དུགས་སྤྲོགས་ཚུལ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞུག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོལ་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། དྲུང་དཀར་བཞོན་མིའི་བྱ་སྤྲོལ་ལཱ་ལུགས། ཅན་གསོ་ དཔལ་བུཅུ་བྱ་སྤྲོལ་ལཱ་ལུགས་དང་རིགས་བསྒྲི། ཁ་ལྷན་ བུམ་པ་བཞོན་མི། ཤེས་བྲ། • བུམ་པ་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • གཅེན་པར་གྱི་བཟང་བྱེ་བཟང་ཐངས། • ཞེན་ཏ་གྱི་གཅེན་པར་འབྲི་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྒྲོང་བཏོན་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐོང་མེད་རྒྱུ་ཐངས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཅེན་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • པ་ཏུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ རྒྱུ་ཐོབ་ཐངས། • ཡག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་ཤུགས་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྦྲེལ་ཐངས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
--	--

	• མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱ་བ་སེལ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བརྟེན་སྟོང་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • བུམ་པ་བཞོ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བ་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བབར་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟེགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཏམ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྦྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བུམ་པ་བཞོ་ནིའི་བྱ་སྟོ་ལམ་ལུགས། བརྟེན་གསོ་ དཔལ་བེའུ་བྱ་སྟོ་ལམ་ལུགས་དང་རིགས་བསྟེ། ཁ་ལྷན་ རྒྱལ་མཚན་བཞོ་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱལ་མཚན་དང་གཞུགས་གཉིས་འབྲ་བའི་སྟོར། • ལག་ཅུལ་རིགས་བསྟེས་ཏེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ་པའི་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • གཙུབ་པར་གྱ་བརྟེན་བརྟེན་ཐངས། • ཞེན་ཏ་གྱ་གཙུབ་པར་འབྲི་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འབྲིལ་ས་སྟོང་བརྟེན་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འབྲིལ་མཛེས་སེང་རྒྱབ་ཐངས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་གཙུབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས།
--	---

	• པ་ཏྲུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ རྒྱུ་མེད་ཐངས། • ཕག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་གྲགས་ཚད་རན་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་རྒྱུ་མེད་ཐངས། • བཅོམས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱུ་མེད་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་ཉེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྟ་ཏྲོག་དང་དབྱེ་དབྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱལ་མཚན་བརྟེན་འོག་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྦྱོང་དགོས། • དུགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། རྒྱལ་མཚན་བརྟེན་འོག་བྱ་སྟོལ་ལུགས། བཟང་གསོ་ དཔལ་ལུ་བྱ་སྟོལ་ལུགས་དང་རིགས་བསྟེ། ལ.༥.༡ གསེར་ཉ་བརྟེན་ནི། ཤེས་བྲ། • གསེར་ཉ་འེད་བྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • གཙམ་པར་གྱི་བདེ་བ་བྱེ་བདེ་བ་ཐངས།
--	---

	• ཡེན་ཏ་གྲུ་གཅིག་པར་འབྲི་བཅས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྟོང་བཏོན་བཅས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐོམ་སེང་རྒྱབ་བཅས། • རི་མོའི་ཐོབ་བཅས་དང་འཁྲིལ་གཅིག་དང་ཁ་རིས་བཀལ་བཅས། • པ་ཏ་འི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་རྒྱབ་སེལ་བཅས། • ཡག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་ཤུགས་ཚད་རན་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་རྒྱབ་བཅས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས། • མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱབ་སེལ་བཅས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་བཅས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བར་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • གསེར་ཉ་བཞོན་མིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལུ་མཐོང་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་བཅས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྟེན་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྦྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། གསེར་ཉ་བཞོན་མིའི་བྱ་སྟོན་ལམ་ལུགས། 1. ཡེན་ཏ་གྲུ་སྦྲིག་འབད་ནི། 2. ཡེན་ཏ་གྲུ་གཞུང་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
--	---

	༣. ཞེན་ཏ་གུ་གཙལ་པར་གཞུང་ཐིག་དང་འབྲེད་ཐིག་ཐུང་སྟེ་བཀལ་ནི། ༤. གཙལ་པར་གུ་བདལ་བྱེ་བདལ་ནི། ༥. གཙལ་པར་གུ་རི་མོ་འབྲི་ནི། ༦. རི་མོ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། རྒྱ་སྟོང་སྟོང་བུད་ རྒྱ་ནི་ཞེན་པ་ཅིན་དང་པ་དོང་སྟེད་རྒྱ་བ་དགོ། ༧. རི་མོ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ བཟོ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་ཞུན་དག་རྒྱ་བ་ནི། ༨. གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཉམ་སེང་རྒྱ་བ་ནི། ༩. ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་གཙལ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། ༡༠. གཞུགས་སྟོག་པ་བཀལ་ནི། ༡༡. རྒྱ་བ་སེལ་ནི། རྒྱ་སྟོང་སྟོང་བུད་ཞེན་པ་ཅིན་རྒྱ་བ་སེལ་དགོ། ༡༢. མཐའན་རྒྱ་བ་ཞི་སྟོར་ ཞེན་ཅི་, འབྲེད་འབྲེད་བཞག་ནི། ༡༣. སྤྱོད་རྒྱ་བ་སྟེ་མཇུག་བསྟུ་ནི།
སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ།	སྟོབ་སྟོང་མཁོ་ཆས། • མཚོད་ཇུས་བཞོན་ཅི་འུག་སྟོང་ཡིག་ཅ། • རྒྱ་བ་རྟེན་དཔེ་ཅ། • དཔེ་རིས། • སྟོག་རིག། • འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཚོད་ཁང་། • སྟོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • ཞེན་ཏ། དི་སི། ཚོན་སྟུག། བདལ་བྱེ། ཡིག་ཀྲེ། Router bit, Scroll Blade, Saw blade, ཁ་ཤ། ལྷགས་གཟེར། སྤྱོད་ཅེ། སྟོག་སྟོམ། ལག་ཆས།

	• འཕྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། (Wrench set) བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཚང་། (Clamp) • བསྐྱམ་ཆས་ལྗེ་མིག་ཆ་ཚང་། (Allen Key set) ཅི་ས་བདར་རྒྱུ། བོད་བདར། • ཀོ་བདར། མེག་བདར། འཇལ་ཐག། སློབ་དཔོན་ཕྱོག་པ། བཅོ་ཆས་ཆ་ཚང་། འཕྲུལ་ཆས། • འཕྲུལ་བྱིལ། ཏ་འཕྲུལ། ཁོངས་སེང་བརྟོན་འཕྲུལ། (Router/scroll machine) སློག་འབུད་པ། (electricblower) རོང་སྡེད་འཕྲུལ་ཆས་ (drill machine) བདར་འཕྲུལ། (Grinding machine) ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ལཱ་གོ། ལ་རས། སློ་བུར་སྐྱོན་བཅོས་སློམ། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ • ལྷུ་མ། ལག་ཤུབས། ན་སྲུབ། ཉེན་སྲུང་ལྷུ་མོ།
སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྲུང་བ། • སློམ་བསྐྱོན་གསལ་བཤད། • དེང་ས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྡེ་ཚན་སྲུང་ལྷ། • ལམ་སྟོན་སྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགུལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ། • དཀའ་ངལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྷ་རྟོག། • ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • ངག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས། • ལཱ་ཤུལ་བར་སྟོན། • ལས་འགུལ།

སྒྲོལ་ཚན་གསུམ་པ།
གཟུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཞོ་ནི།

	• ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སྒྲིག་གི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. མགུ་རྟོག་ སྒྲོར་ཐིག་རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 2. གཟུགས་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 3. ཀླང་ལག་རིམ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 4. མཐུག་མ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 5. མགུ་རྟོག་གི་སྒྲོར་ཐིག་ནང་ལྷ་པ་ལས་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཙེ་ ཟ་ལྷ་བ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 6. སྒྲིག་ཁྲུ་ རགས་ཙམ་བཀལ་ནི། 7. པར་བརྩམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀྱི་གཞི་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ རྒྱན་དག་སྒྲེ་འབྲི་ནི། གྲ་༡་༡ སེངྒེ་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • སེངྒེ་གི་གོ་དོན། • སེངྒེ་གི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དི་མི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟོན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སེངྒེ་གི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྒྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་དགོས། • ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།
--	--

	མཛད་སྒོ་འཕྲིན་ལྟོ་ལམ་ལུགས། 1. མགུ་ཏྲིག་ སྒོར་ཐིག་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི། 2. གཟུགས་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི། 3. ཀླང་ལག་རིམ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི། 4. མཁུ་ཏྲིག་གི་སྒོར་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ལས་ མིག་ཏྲི་ རྣམ་ཙཱ་ ཟ་ལྷ་བ་ རལ་པ་ཚུ་རགས་ཅམ་ འཕྲིན་ནི། 5. སྤྱ་རིས་ རགས་ཅམ་བཀལ་ནི། 6. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ རྒྱན་དག་སྤྲེའཕྲིན་ནི། ག༡.3 རྒྱུ་གི་རིམ་འཕྲིན་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱུ་གི་གོ་དོན། • རྒྱུ་གི་རིམ་འཕྲིན་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འཕྲིན་དབྱེ་བ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱུ་གི་རིམ་འཕྲིན་འཕྲིན་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྲེའཕྲིན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • དུགས་སྤྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྲེའཕྲིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིལ་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།
--	--

	ཁྱེད་གི་རིམ་འབྲི་ནི་ཕྱ་སྒོ་ལམ་ལུགས། 1. མགྱོད་ག་ སྒོར་ཐིག་རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 2. གཟུགས་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 3. གཤེག་སྒོ་གཡས་གཡོན་ རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 4. རྒྱལ་ལག་རིམ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 5. མཇུག་མ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 6. མགྱོད་ག་གི་སྒོར་ཐིག་ནང་ མཚོ་རྒྱལ་ས་ ལྷ་པ་ མིག་རྒྱ་ རྣམ་ཙུ་ རམ་ ཟ་ལྷ་བ་ཚུ་ རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 7. སྒྱལ་རྒྱུན་ རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 8. རལ་པ་ རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 9. ཉིན་མུ་ རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 10. སྤྱི་རིམ་ རགས་ཙམ་བཀལ་ནི། 11. པར་བརྩམ་མི་རྒྱ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ ལུན་དག་སྒྲེ་འབྲི་ནི། གྲ་༡.༤ འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • འབྲུག་གི་གོ་དོན། • འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྒྲོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྒྱུ་སྒྲོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྒྲོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྒྲུབ་དང་ཉེན་སྲུང་། • འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་ནི་འཛིན་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱུ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྒྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྒྲོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽
--	---

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤོམ་ལམ་ལུགས། 1. མགུ་ཏྲག་ སྒྲོར་ཐིག་རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 2. གཟུགས་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 3. ལག་པ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 4. ཀླམ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 5. ཀླམ་ལག་གུ་སྤྱུ་རིས་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 6. ཀླམ་ལག་གུ་ཐོར་བུ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 7. མོ་རིས་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 8. ཟེ་དང་མཇུག་མ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 9. མགུ་ཏྲག་གི་སྒྲོར་ཐིག་ནང་ ཡན་ལག་ཚུ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། ཁྲོད་གསོ་ ལྷ་པ། ལ། ཟ་ལྷག། ཟ་ལྷག་མེ་རིས། སོ། ལྷེ། མཆེས། མིག་ཏྲོ། མིག་ཇིས་མེ་རིས། རྩམ་ཙོ། རལ། མིག་ཙ། རལ་མ་ཚུ་གོ་རིས་བཞིན་དུ་རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 10. སྒྲོག་པ་ རགས་ཙམ་པར་བརྩམ་ནི། 11. པར་བརྩམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ ལུན་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། ག.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་དགོས་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱེངས། • མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་རིམ་འབྲི་དབྱེ་བ། རིག་ཙལ་/ལག་ཙལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་གི་རིག་ཙལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཙལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཙལ་ལུ་སྤྱོད་བད་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྱིན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོཔ།
--	---

- རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུན་རྒྱུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ོ
- བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས།
- ཕྱགས་སྤྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་རྒྱུང་འཐབ་དགོས།
- ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས།

མཐུན་པ་སྤྱོད་བཞིའི་ལས་སྒྲུབ་མེ་ཆེ་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས།

1. མགུ་རྟོག་ རྒྱུང་ཐིག་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
2. ལྷ་པ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
3. གཞུགས་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
4. ལག་པ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
5. རྒྱུག་མ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
6. མགུ་རྟོག་གི་རྒྱུང་ཐིག་ནང་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཅོ་ ལ་ ཟ་ལྟ་བ་ མཆེས་ ལྷེ་ཚུ་རགས་ཅམ་ འབྲི་ནི།
7. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ རྒྱན་དག་སྦྲེལ་འབྲི་ནི།

སྤྱ་གི་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས།

1. མགུ་རྟོག་ རྒྱུང་ཐིག་རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
2. གཞུགས་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
3. ལག་པ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
4. རྒྱུག་མ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
5. མགུ་རྟོག་གི་རྒྱུང་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟོ་ ལ་ རྣམ་ཅོ་ ཟ་ལྟ་བ་ཚུ་རགས་ཅམ་འབྲི་ རི།
6. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ རྒྱན་དག་སྦྲེལ་འབྲི་ནི།

རི་ཐང་གི་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས།

1. མགུ་རྟོག་ རྒྱུང་ཐིག་རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
2. གཞུགས་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
3. ལག་པ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
4. རྒྱུག་མ་ རགས་ཅམ་པར་བཅུམ་ནི།
5. མགུ་རྟོག་གི་རྒྱུང་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ ལ་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཅོ་ ཟ་ལྟ་བ་ཚུ་རགས་ཅམ་འབྲི་ རི།

	༧. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ ལུན་དག་སྤེལ་འབྱོར་ནི། བྱ་སྤྱོད་གི་རིམ་འབྱོར་འབྱོར་གྱི་ལམ་ལུགས། ༡. མགུ་རྟོག་ སྒོར་ཐིག་རགས་ཙམ་པར་བཅུམ་ནི། ༢. གཟུགས་ རགས་ཙམ་པར་བཅུམ་ནི། ༣. ཀླང་མ་ རགས་ཙམ་པར་བཅུམ་ནི། ༤. གཤོག་སྒོར་ རགས་ཙམ་པར་བཅུམ་ནི། ༥. མཚུག་མ་ རགས་ཙམ་པར་བཅུམ་ནི། ༦. མགུ་རྟོག་གི་སྒོར་ཐིག་ནང་ མཚོ་རྟོ་ མིག་རྟོ་ ཟ་ལྟ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྱོར་ནི། ༧. གཟུགས་གྲུ་སྤྱོད་ལུ་ རགས་ཙམ་འབྱོར་ནི། ༨. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ ལུན་དག་སྤེལ་འབྱོར་ནི། མཐུན་པ་སྤྱོད་བཞི་ཡོངས་རྒྱུ་གི་བྱ་རིམ། ༡. སྤྱོད་མེ་ཆེ་རགས་རིས་འབྱོར་ནི། ༢. སྤྱོད་མེ་ཆེ་ཐོག་ཁར་སྤྱོད་རགས་རིས་འབྱོར་ནི། ༣. སྤྱོད་གི་ཐོག་ཁར་རི་བོང་རགས་རིས་འབྱོར་ནི། ༤. རི་བོང་གི་ཐོག་ཁར་བྱ་སྤྱོད་པ་རགས་རིས་འབྱོར་ནི། ༥. ཤིང་ཅུ་གོ་དུ་གི་རིམ་ པར་བཅུམ་ནི། ༦. ས་གཞི་ བྲག་རིས་ ཚུ་རིས་ སྤྱོད་རིས་ཚུ་གི་པར་བཅུམ་ནི། ༧. པར་བཅུམ་མི་ཚུ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙམ་བསད་དེ་ ལུན་དག་སྤེལ་འབྱོར་ནི། གྲ.༤ ཅི་མ་འདྲའི་རིམ་འབྱོར་ནི། ཤེས་བྱ། • ཅི་མ་འདྲའི་དགོས་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱེང་སྤྱོད་ལུ་ • ཅི་མ་འདྲའི་མེད་དུ་བྱེད་ལུ་ རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྱོར་འབྱོར་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟོག་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དུལ་དུལ་རིག་ཅུལ།
--	---

	བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཅི་མ་འདྲའི་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྤྲོད་ཅུལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྦྱོར་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ལག་འཛིན་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། ཅི་མ་འདྲའི་རིམ་འབྲི་ནིའི་ བྱ་སྤྲོད་ལམ་ལུགས། 1. ཚངས་ཐིག་འཐོན་ནི། 2. འཕྲོད་ཐིག་འཐོན་ནི། 3. ལྷ་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 4. ཁ་དང་ཟ་ལྟ་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. ཟ་ལྟ་བ་གྱི་མེ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། 6. མོ་དང་མཆོམ་ པར་བརྩམ་ནི། 7. ཁའི་ཁོར་བྱ་དང་མེ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། རྒྱ་ནག་གཞི་ རིམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཁ་བསྐྱུལ་མི་ཡིན་པ་ ཅིན་ཁོར་བྱ་འཐོན་ནི་དང་ ཁ་བརྒྱུད་མི་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ཞལ་འཐོན་དགོ༽ 8. མིག་རྟོག་ལས་གཞི་ལཱ་གཞིས་ པར་བརྩམ་ནི། 9. མིག་རྒྱུ་ པར་བརྩམ་ནི། 10. རྣམ་ཅོ་དང་རྣམ་གཞིས་ པར་བརྩམ་ནི། 11. མཁུ་དབྱིབས་ པར་བརྩམ་ནི། 12. ཉི་ཟླ་དང་རལ་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 13. ལག་པ་གཞིས་གཞི་ལཱ་ པར་བརྩམ་ནི། 14. མེ་རྟོག་གི་གཞི་ལཱ་ པར་བརྩམ་ནི། 15. སྤྱོད་པ་ རགས་ཅམ་པར་བརྩམ་ནི། 16. མེ་རྟོག་དང་པ་ཏ་གང་རུང་གི་ པར་བརྩམ་ནི། 17. པར་བརྩམ་མི་རྒྱ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ རྒྱན་དག་སྤྱོད་འཐོན་ནི། གྲ་མེད་བྱ་ཆེ་རིང་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • བྱ་ཆེ་རིང་གི་རྩ་སྤྱོད། • བྱ་ཆེ་རིང་རིམ་འབྲི་ཐོབ་ལམ།
--	--

	• བྱ་ཆེ་རིང་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་ལག་ཅུལ། • སི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རི་མོ་འཁྱི་དེབ་བཞག་ཐངས། • གློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • བྱ་ཆེ་རིང་རི་མོ་འཁྱི་ཞི་འཁྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། (5s Principle) • བསམ་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • དུགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ལག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བྱ་ཆེ་རིང་རི་མོ་འཁྱི་ཞི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. མགྱུར་ལྷོག་ པར་བརྩམ་ནི། 2. གཞུགས་ པར་བརྩམ་ནི། 3. ཀླུ་མ་ པར་བརྩམ་ནི། 4. མགྱུར་ལལ་དང་ཟེའོ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. གཤོག་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 6. མཐུག་སྤྱོད་ པར་བརྩམ་ནི། 7. སྤྱི་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། 8. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི། 9. རི་མོ་ལུན་དག་སྤྱོད་འཁྱི་ཞི། (དམ་ཅོད་ ལུན་དག་སྤྱོད་འཁྱི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་འཁྱི་དགོས།) གྲ་༥ འབྲུག་འཁྱིལ་གྱི་རི་མོ་འཁྱི་ཞི། ཤེས་བྱ། • འབྲུག་འཁྱིལ་གྱི་གོ་དོན།
--	---

	• འབྲུག་འཁྲིལ་རིམ་འཛིན་དེ་བཞུགས་པ། • མཛེས་ཆས་ཐོབ་ལམ་གྱི་སྒོར། • འབྲུག་འཁྲིལ་གྱི་ཚད་གཞི་འཛིན་སྒོར། རིག་ཆུལ་/ལག་ཆུལ། • བེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འཛིན་འཛིན་དེ་བཞུགས་ཐངས། • ཚད་གཞི་ལེན་ཐངས། • བཅད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཆུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ལྷ་རིག་ཆུལ། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • འབྲུག་འཁྲིལ་རིམ་འཛིན་འཛིན་རིག་ཆུལ་ལུ་སྤྱོད་བཅད་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལུ་ལུ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་ཆུང་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། (5s Principle) • བསམ་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྤྲོས་ཚུ་མཐུན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱོད་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འབྲུག་འཁྲིལ་གྱི་རིམ་འཛིན་འཛིན་བྱ་སྒོ་ལམ་ལུགས། 1. ཀ་ཅུང་གི་ཐིག་འཐེན་ནི། 2. མག་ཏོག་པར་བཅུམ་ནི། 3. རལཔ་པར་བཅུམ་ནི། 4. གཟུགས་པར་བཅུམ་ནི། 5. ཟེ་དང་མཐུག་མ་པར་བཅུམ་ནི། 6. བུམ་པའི་དབྱིབས་པར་བཅུམ་ནི། 7. ལག་པ་པར་བཅུམ་ནི། 8. ཀླུ་པ་པར་བཅུམ་ནི། 9. མེ་རིས་དང་སྤྲུལ་རིས་པར་བཅུམ་ནི། 10. ཐོ་རིས་པར་བཅུམ་ནི། 11. སྒོ་གཤམ་པར་བཅུམ་ནི། 12. མཛེས་ཆས་པར་བཅུམ་ནི། 13. པར་བཅུམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གཞི་གིས་རགས་ཚམ་གསལ་དེ་ནི། 14. རིམ་འཛིན་དག་སྤྱོད་འཛིན་ནི།
--	---

སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཀློང་།	སློབ་སྦྱོང་མཁོ་ཆས། - གཞུགས་བརྟན་རིགས་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནིའི་ལག་སྟོན་ཡིག་ཆ། - གཞུགས་བརྟན་རིམ་འབྲི་དཔེ་རིས། - རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་ཆ། རྒྱུ་རྟེན་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྤྱད་བ་གསལ་བ་ལྟན་བཟང་འཕྲིན་ལས། བཅོམ་གནས་སྤྱི་ཙུ་ཆུ་ཐིགས་- དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན། མི་པམ་གསུང་འབུམ། འབུམ་གི་བཅོམ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་མཁན་པོ་ཤུན་ཆོགས་བཀྲིས། འབུམ་གི་ཁྱིམ་བཅོམ་རྣམ་བཤད་- ཅང་རྟོ་ཐེ། - སློག་རིག། - འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཀློང་དང་རྟེན་གཞི། - སློབ་ཁང་། - དཔེ་མཛོད་ཁང་། - སློག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། - པི་སི། ཤོག་ཀྲ། ཡིག་ཀྲ། རིམ་འབྲི་དཔེ་དཔེ། རྣམ་སྦྱོང་འབྲི་དཔེ། ས་སྒྲུག། ལག་ཆས། - དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སྒྲིམ། བཞོག་ཆས། ཐིག་ཤིང་། བྱང་ཤིང་། ལག་གཏན། ཉེན་སྲུང་ཙུག་ཅེས་ཆས། - ལྷ་གོ། གདོང་ཁེབས། ཉེན་སྲུང་ལྷ་མ།
སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	- རང་དབང་གི་སྦྱང་བ། - ཁྱིམ་ལྷ། - གྲོས་བསྟུན་གསལ་བཤད། - དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། - སྤྱི་ཚན་སྦྱང་ལྷ། - ལམ་སྟོན་སྦྱང་བ། - མཁས་དབང་གསུང་བཤད།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	- འགྲེམ་སྟོན་/ལྷ་རྟོག། - དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། - དག་རྒྱུགས། - འབྲི་རྒྱུགས།

སྦྱོང་ཚན་གྱི་མིང་།	གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བརྟོན།		
སྦྱོང་ཚན་དབྱེ་ཡང་།	ཡ་༣༡ཡ ཤེས་ཚད་༥པ། སྦྱོང་ཚན་༣པ།		
སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་༥པ།	གཞུགས་བརྟན་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞི།		
སྦྱོང་བཅར་དུས་ཡུན།	ནང་སྦྱོང་རྒྱ་ཚད་༤།	ལག་སྦྱོང་རྒྱ་ཚད་༡༠།	ཡོངས་བསྐྱེམས་རྒྱ་ཚད་༡༤།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• སྤྲུག་གི་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ། • སྤྲུག་གི་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ། • རྒྱུ་གི་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ། • འབྲུག་གི་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ། • མཐུན་པ་སྤྲུག་བཞེས་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ། • འབྲུག་འབྲེལ་གྱི་ཚག་པར་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་བཅོམ་སྤྲུགས་དགོ།		
བརྗོད་དོན།	ག༤.༡ སྤྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞི། ཤེས་བྱ། • སྤྲུག་གི་ཚག་པར་གྱི་གོ་དོན། • སྤྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་རྩལ་/ལག་རྩལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་ཀྱུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྷབ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྲོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ། • གཞི་རྟེན་སློབ་རིག་གི་རིག་རྩལ། • བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་རིག་རྩལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་རྩལ། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • སྤྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་རིག་རྩལ་ལུ་སྦྱོབ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཆད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ཆད་སྤྲུང་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཅོམ་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྤྲུགས་རྒྱལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས།		

	• ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། སྒྲིག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་ བྱ་སྐོལ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ལྟ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གྲུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞེས་སྐོར་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. སྒྲིག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ལུང་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙུག་ནི། གཞེན་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། • སེངྒེ་གི་ཚག་པར་གྱི་གོ་དོན། • སེངྒེ་གི་ཚག་པར་བཅོམ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟ་བ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙུག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སེངྒེ་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལཱ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • ཅུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 『5S principle』 • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས།
--	--

	མེད་ཀྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཀྱི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏུ་གྱུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞུགས་ཤིང་ཐེན་ནི། 4. མེད་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ཞེན་དག་སྒྲེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙུག་ནི། གཤམ་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱུ་གྱི་ཚག་པར་གྱི་ཤོ་དོན། • རྒྱུ་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟ་བ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙུག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེད་ཕྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱུ་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱུ་ཚད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྒྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྒྲེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། རྒྱུ་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཀྱི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི།
--	--

	- ཨན་ཏ་གྲུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ཚད་ལེན་ནི། - ཚག་པར་གྱི་བཞི་སྐོར་ཐིག་འཐེན་ནི། - ཁྱུང་གི་རིམ་འབྲི་ནི། - ཚོན་སྒྲུབ་གིས་ ཁྱེན་དག་སྤྲེ་འབྲི་ནི། - ཚག་པར་གཙུག་ནི། གཤམ་ལྟེ་འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། - འབྲུག་གི་ཚག་པར་གྱི་ཤོ་དོན། - འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། - ཚད་བཀལ་ཐངས། - ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཚག་པར་ལྟབ་ཐངས། - ཚག་པར་གཙུག་ཐངས། - བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། - གཞི་རྒྱུ་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། - བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། - ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་བྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། - འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། - དུས་ཚད་དོན་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། - ས་གོ་རྒྱུ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ - བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། - ཕྱགས་སྤྲེལ་ཚུལ་མཐུན་སྤྲེ་ འཛོན་སྟོན་འཐབ་དགོས། - ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲེལ་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོམ་ནིའི་ བྱ་སྐྱོལ་ལམ་ལུགས། - ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྤྲེལ་འབད་ནི། - ཨན་ཏ་གྲུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ཚད་ལེན་ནི། - ཚག་པར་གྱི་བཞི་སྐོར་ཐིག་འཐེན་ནི།
--	--

	༤. འཕུག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ༥. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ལུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། ༦. ཚག་པར་གཙབ་ནི། ག༤.༥ མཐུན་པ་སྒྲིག་བཞི་འོ་ཚག་པར་བཅོམ་ནི། ཤེས་བྲ། • མཐུན་པ་སྒྲིག་བཞི་འོ་ཚག་པར་སྟོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་ཀྱ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟབ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་བྱེད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མཐུན་པ་སྒྲིག་བཞི་ཚག་པར་བཅོམ་ནི་འོ་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཙུན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལུན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཅོམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • དུགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞི་ལག་འཐོན་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མཐུན་པ་སྒྲིག་བཞི་འོ་ཚག་པར་བཅོམ་ནི་འོ་ བྱ་སྟོ་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་གསྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གྱ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་ཀྱ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞི་སྟོར་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. མཐུན་པ་སྒྲིག་བཞི་གི་རིམ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲིག་གིས་ ལུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙབ་ནི།
--	---

	ག༤.༤ འབྲུག་འབྲིལ་ཚག་པར་བཅོམ་གྱི་ ཤེས་བྲ། • འབྲུག་འབྲིལ་ཚག་པར་གྱི་སྒྲིང་། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ་། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཚག་པར་ལྟ་བ་ཐངས། • ཚག་པར་གཙལ་ཐངས། བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་བྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • འབྲུག་འབྲིལ་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཅུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྱུར་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྒྱུར་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འབྲུག་འབྲིལ་གྱི་ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ལྟོག་འབད་ནི། 2. ལུ་མ་ཤིང་གྲུ་ལས་ཚག་པར་གྱི་ཤོག་གྲུ་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཚག་པར་གྱི་བཞི་སྒྲིང་ཐིག་འཐེན་ནི། 4. འབྲུག་འབྲིལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི། 5. ཚོན་སྒྲུག་གིས་ ལུན་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། 6. ཚག་པར་གཙལ་ནི།
སྟོབ་སྟོང་མཐུན་ཁྱེན།	སྟོབ་སྟོང་མཁོ་ཆས། • ཚག་པར་བཅོམ་ཞིའི་ལག་སྟོན་ཡིག་ཆ། • རྒྱལ་རྟེན་དཔེ་ཆ། • དཔེ་རིས།

	• གློག་རིག། • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཆུན་དང་ཉེན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • བཅོམ་ཙུང་ཁང་/བཅོམ་རམ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • གློག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • ཅི་སི། ཤོག་ཀྲ། གདལ་ཤོག་/བཀའ་ཤོག། ཁ་ཤ། བན་བུ། ཉན་སྦྱང་འབྲི་དེབ། ཚོན་སྦྱུག། ལག་ཆས། • ཐིག་ཤིང་། འཇལ་ཐག། གཙབ་ཁབ། གཙབ་གདན། བྱིམ་ཙོ། དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སློམ། བཞོག་ཆས། ཉེན་སྲུང་ཙུང་ཆས། • ལྷ་གོ། གདོང་ཁེབས། ཉེན་སྲུང་ལྷ་མ།
སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྦྱང་བ། • བྱིམ་ལྷ། • གྲོས་བསྟུན་/གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྤྱི་ཚོན་སྦྱང་ལྷ། • ལམ་སྟོན་སྦྱང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྷ་རྟོག། • ཅུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལྷ་ཤུལ་པར་སྟོན། • ལས་འགྲུལ།

[illegible]

	• རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙལ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • པ་ཏའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ རྒྱབ་སེལ་ཐངས། • ཡག་ཟེ་ཉིང་སངས་དང་ལྷགས་ཚད་རན་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་རྒྱབ་ཐངས། • བཅོལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱབ་སེལ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སེངྒེ་བརྟོག་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བརྟེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལུ་མཐུན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟེགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོན་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སེངྒེ་བརྟོག་ཞིའི་བྱ་སྟོན་ལས་ལུགས། 1. ཞེན་ཏ་ཀྱ་སྟོན་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་ཀྱ་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. ཞེན་ཏ་ཀྱ་གཙལ་པར་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་ཕྱང་སྟེ་བཀལ་ནི། 4. གཙལ་པར་ཀྱ་བདེབ་ཕྱེ་བདེབ་ནི། 5. གཙལ་པར་ཀྱ་རི་མོ་འཐི་ནི། 6. རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། རྒྱ་སྟོང་སྟོན་བཟུང་རྒྱབ་ནི་ ཞེན་པ་ཅིན་དང་དོང་སྟེད་རྒྱབ་དགོ༽ 7. རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ བཅོལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་ཞུན་དག་རྒྱབ་ནི། 8. གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཐུན་སེང་རྒྱབ་ནི།
--	--

	༩. ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་གཙའ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། ༡༠. སྤྱི་ལོ་རིས་བཀལ་ནི། ༡༡. རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ཡིན་པ་ཅིན་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་དགོ། ༡༢. མཐའན་རྒྱ་བཞི་སྒོར་ཡིན་ཅི་, འདྲན་འདྲ་བཞག་ནི། ༡༣. སྤྱི་ལོ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བསྟུ་ནི། གཞན་ལྟར་ལྟར་བཞག་ནི། ཤེས་བྲ། • ལྟར་གྱི་སྒོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • གཙའ་པར་གྱི་བཅའ་ཕྱེ་བཅའ་ཐངས། • ཡིན་ཏུ་གྱི་གཙའ་པར་འབྲི་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྤྱོད་བཏོན་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐེམ་སེང་རྒྱལ་ཐངས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙའ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • པ་ཏའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ཐངས། • སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་སངས་དང་ལྷགས་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྤྱོད་རྒྱལ་ཐངས། • བཅོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཐའམ་ཕྱང་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ཐངས། • བསྐྱལ་སྤྱོད་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྒྱུ་སྤྱོད་རིག་གི་རིག་ཙུལ། • བཅུ་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྒྱུ་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལྟར་བཞག་ནི་ལེན་རིག་ཙུལ་ལྟར་བཅུ་དོན་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ། • ཏུ་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བཅུ་དོན་གྱི་ཐོག་ལས་མཐོང་བསྐྱེད་འབད་དགོ།
--	--

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། ་5S principle། • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྤྱོད་དགོཔ། • དུགས་སྤྱིགས་རྩལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྒྲིབ་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཤམ་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། ཁྱེད་བཞོན་མི་ཀྱང་སྒྲིག་ལམ་ལུགས། 1. ཞེན་ཏ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གྲ་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་འབེན་ནི། 3. ཞེན་ཏ་གྲ་གཙམ་པར་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་ཕྱང་སྡེ་བཀལ་ནི། 4. གཙམ་པར་གྲ་བདེ་བ་ཕྱེ་བདེ་བ་ནི། 5. གཙམ་པར་གྲ་རིམ་འབྲི་ནི། 6. རིམ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། ་སྒྲིབ་སྒྲོལ་བཟུང་རྒྱུ་ རིམ་འབྲི་པ་ཅིན་དང་པ་དོང་སྡེ་རྒྱུ་དགོ། 7. རིམ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ བཟོ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་ཞུན་དག་རྒྱུ་ནི། 8. གོ་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཞེས་སེང་རྒྱུ་ནི། 9. ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲུལ་གཙམ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 10. སྒྲིག་པ་བཀལ་ནི། 11. རྒྱུ་མེལ་ནི། ་སྒྲིབ་སྒྲོལ་བཟུང་ཞུན་པ་ཅིན་རྒྱུ་མེལ་དགོ། 12. མཐའན་རྒྱ་བཞི་སྒྲོལ་ཞུན་ཅི་, འབྲན་འབྲ་བཞག་ནི། 13. སྤག་ཟེ་རྒྱུ་སྡེ་མཐུག་བསྐྱེ་ནི། གན.ལ འབྲུག་བཞོན་ནི། ཤེས་བྲ། • འབྲུག་གི་སྒྲོལ། རིག་རྩལ་/ལག་རྩལ། • གཙམ་པར་གྲ་བདེ་བ་ཕྱེ་བདེ་བ་ཐངས། • ཞེན་ཏ་གྲ་གཙམ་པར་འབྲི་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་སྒྲིབ་བཏོན་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་མཞེས་སེང་རྒྱུ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲུལ་གཙམ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • པ་ཏའི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ རྒྱུ་མེལ་ཐངས། • སྤག་ཟེ་ཏིང་སངས་དང་ཤུགས་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྡེ་རྒྱུ་ཐངས།
--	---

	• བཅོལ་སྒྲིག་ལག་ཁྱེར་འཐབ་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ཁྱེར་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ཁྱེར་འཐབ་ཐངས། • མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱུ་སེལ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • འབྲུག་བཞོན་མི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ཁྱེར་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ཁྱེར་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྦྱོང་དགོས། • དུགས་སྟེགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འབྲུག་བཞོན་མི་བྱ་སྟོལ་ལས་ལུགས། 1. ཞེན་ཏ་ག་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གུ་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. ཞེན་ཏ་གུ་གཙལ་པར་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་ཕྱང་སྟེ་བཀལ་ནི། 4. གཙལ་པར་གུ་བདེན་ཕྱེ་བདེན་ནི། 5. གཙལ་པར་གུ་རི་མོ་འབྲི་ནི། 6. རི་མོ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། 5S རྟོག་སྟོན་བཟུང་ རྒྱུ་མི་ཞེན་པ་ཅིན་དང་པ་དོང་སྟེ་རྒྱུ་དགོ། 7. རི་མོ་འབྲི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ བཅོལ་སྒྲིག་ཁོངས་སེང་ལུ་དག་རྒྱུ་དག་རྒྱུ་དག་ནི། 8. གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཐེམ་སེང་རྒྱུ་དག་ནི། 9. ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་གཙལ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 10. སྟོགས་བཀལ་ནི། 11. རྒྱུ་སེལ་ནི། 5S རྟོག་སྟོན་བཟུང་ ཞེན་པ་ཅིན་རྒྱུ་སེལ་དགོ།
--	---

༡༢. མཐའན་རྒྱ་བཞི་སྟོར་ ཡིན་ཅི་, འདྲན་འདྲ་བཞག་ནི།

༡༣. སྐུ་ཟེ་རྒྱ་བཞི་སྟོར་མཐུག་བསྟུ་ནི།

གན.ལ མཐུན་པ་སྟུན་བཞི་བཞོ་ནི།

ཤེས་བྲ།

- མཐུན་པ་སྟུན་བཞི་བཞོ་ནི་འདྲ་གོས་དོན་དང་རྒྱ་བཞི་ལྷངས།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- གཙུབ་པར་གྱ་བཅུབ་ཕྱེ་བཅུབ་ཐངས།
- ཡིན་ཏ་གྱ་གཙུབ་པར་འབྲི་ཐངས།
- རི་མོ་འདྲ་བཞི་བས་དང་འབྲིལ་ས་སྟོང་བཅོན་ཐངས།
- རི་མོ་འདྲ་བཞི་བས་དང་འབྲིལ་མཛེས་སེང་རྒྱ་བཅུབ་ཐངས།
- རི་མོ་འདྲ་བཞི་བས་དང་འབྲིལ་གཙུབ་དང་ལ་རིས་བཀལ་ཐངས།
- པ་ཏུ་འདྲ་བཞི་བས་དང་འབྲིལ་ རྒྱ་བཅུབ་ཐངས།
- སྐུ་ཟེ་ཉིང་སངས་ས་དང་ལྷགས་ཚད་རན་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་རྒྱ་བཅུབ་ཐངས།
- བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- མཐའམ་ཕྱང་སྟེ་རྒྱ་བཅུབ་ཐངས།
- བསྟུབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
- གཞི་ཉེན་སྟོན་རིག་གི་རིག་ཅུལ།
- བཅུ་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ།
- ལྷ་ཏྲིག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ།

བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྟུང་།

- མཐུན་པ་སྟུན་བཞི་བཞོ་ནི་འདྲ་བཞི་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྟེན་དགོས།
- ཏུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་བཅུབ་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྟུང་དང་ཕྱན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་རྒྱ་དང་བཅུན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྟུབ་འབད་དགོས།
- ས་ཤོ་རྒྱ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽
- བཅུ་སྟོན་དང་གཅིག་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས།
- རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་ཤ་ལེན་སྟེན་དགོས།

	• ཕྱགས་སྟིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞིལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མཐུན་པ་སྲུན་བཞི་བཞོན་གི་དེ་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཞེན་ཏ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཞེན་ཏ་གྲ་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་འཐེན་ནི། 3. ཞེན་ཏ་གྲ་གཙལ་པར་གཞུང་ཐིག་དང་ཕྱད་ཐིག་འཕྲང་སྟེ་བཀལ་ནི། 4. གཙལ་པར་གྲ་བཅུ་བྱེ་བཅུ་ནི། 5. ཚག་པར་གྲ་རིམ་འབྲི་ནི། 6. འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་ནི། རྒྱ་སྐད་སྐད་བཅུད་ཀྱི་ཞེན་པ་ཅིན་དང་པ་དོང་སྟེད་རྒྱབ་དགོ། 7. བཅོམ་ཆས་ཀྱིས་ཁོངས་སེང་བཏོན་དག་རྒྱབ་ནི། 8. གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་མཐེམ་སེང་རྒྱབ་ནི། 9. ཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་གཙལ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 10. རྒྱབ་སེལ་ནི། རྒྱ་སྐད་སྐད་བཅུད་ཀྱི་ཞེན་པ་ཅིན་རྒྱབ་སེལ་དགོ། 11. སྐབས་ཀྱི་རྒྱབ་སྟེ་མཐུག་བསྟེན་ནི། གཞུག་འབྲེལ་བཞོན་གི་ ཤེས་བྲ། • འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན། • འབྲེལ་འབྲེལ་བཞོན་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ། • མཛེས་རྒྱན་སྟོར། རིག་ཕྱུལ་/ལག་ཕྱུལ། • རྒྱགས་བཏོན་ཐངས། • རྒྱམ་ཆ་བཏོན་ཐངས། • དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • མཛེས་རྒྱན་བཏགས་ཐངས། • མཛེས་རྒྱན་བཅོམ་ཐངས། • གཙལ་པར་གྲ་བཅུ་བྱེ་བཅུ་ཐངས། • ལྷམ་ཤིང་གྲ་གཙལ་པར་འབྲི་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་ས་སྐྱོང་བཏོན་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་མཐེམ་སེང་རྒྱབ་ཐངས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་གཙལ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས།
--	---

[illegible]

	༡༡. གྲོགས་མཐོམ་སེང་རྒྱུ་ནི། ༡༢. གཙམ་དང་ལ་རིས་བཀལ་ནི། ༡༣. བུམ་པ་བཟོ་ནི། ༡༤. མཛེས་རྒྱན་བཟོ་ནི། ༡༥. མཛེས་རྒྱན་སྦྱར་ནི། ༡༦. སར་བཞོཾ་ཚར་མི་དེ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་བཞག་ནི།
སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ།	སྟོབ་སྟོང་མཁོ་ཆས། - གཟུགས་བརྟན་བཞོ་ནིའི་ལག་སྟོད་ཡིག་ཆ། - རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་ཆ། རྒྱལ་བས་དྲུང་གི་རྣམ་ཐར། རྒྱལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་ཐར། ཉེར་མཁའི་རྣམ་པའདད་སྤང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བརྟུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། བཟོ་གནས་སྤྱི་ཅེའི་རྒྱ་ཐིགས། འབྲུག་དཀར་པོ། མ་ཁི་བཀའ་འབུམ། རྟེན་ཆ་ལྷན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བརྟུ་གསུམ། - སྟོག་རིག - འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ་དང་རྟེན་གཞི། - སྟོབ་ཁང་། - བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། - དཔེ་མཛོད་ཁང་། - སྟོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། - ཨེན་ཏ། བི་སི། རྟེན་སྦྱུག། བཅའ་ཕྱེ། ཡིག་ཀྲེག། Router bit, Scroll Blade, Saw blade, ལ་ཤ། ལྷུ་ཤིང་། ལྷུ་གས་གཟེར། སྐྱ་ཕྱེ། སྟོག་སྟོམ། ཤིང་སྦྱིན། ལག་ཆས། - འཕྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། (Wrench set) བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཚང་། (Clamp) བསྐྱམ་ཆས་ལྟེ་མིག་ཆ་ཚང་། (Allen Key set) ཕྱི་ས་བཅར་དོ། བོད་བཅར། ཀོ་བཅར། སེག་བཅར། འཇལ་ཐག། སྟོབ་དཔོན་ལྟོག་པ། བཟོ་ཆས་ཆ་ཚང་། སྟོག་ལེ། འཕྲུལ་ཆས།

	• འཕྲུལ་བྱིལ། ང་འཕྲུལ། ཁོངས་སེང་བཏོན་འཕྲུལ། (Router/scroll machine) གློག་འབུད་པ། (electric blower) རྩོད་སྒྲིང་འཕྲུལ་ཆས་ (drill machine) བཅར་འཕྲུལ། (Grinding machine) ཉེན་སྲུང་ཙྰ་ཆས། • ལུ་གོ། ལ་རས། གློ་བུར་སྒྲིན་བཙོས་སྒྲིན། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྗལ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྲུང་ཉེན་སྲུང་ལྗལ།
སྒྲོལ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྒྱུར་བ། • བྱིས་ལྷ། • གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམས་སྒྲོན། • སྤྱི་ཚན་སྒྱུར་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྒྱུར་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགྲུལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྒྱུར་བ། • དཀའ་ངལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྒྱུར་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལུ་ཤུལ་པར་སྒྲོད། • ལས་འགྲུལ།

གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཤོག་ཁམས།

སློབ་སྦྱང་།	པ་ཏ་ལག་ཁྱེར་༥༥།
འགྲེལ་བཤད།	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ སྦྱར་བཅར་གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ལམ་སྟོན་ལག་ དེབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་འབྲེལ་ཡོད་བཅོམ་ཁང་ཚུ་ དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་སྤྲེལ་འབད་དེ་ ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་གི་གནས་སྤངས་རོ་མའི་ཉམས་སྦྱོར་ ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལཱ་གི་རིག་ཙུལ་དང་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་ ཡར་ཤུག་གཏང་ཚུགས།
དམིགས་ལུལ།	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་མཁུག་བསྐྱབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སྦྱང་བཅར་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ • བན་དོན་སྦྱོར་ལེན་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཙུལ་ཚུ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི། • སློག་རིག་དང་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཙུལ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི། • འགོ་ཁྲིད་པའི་རིག་ཙུལ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི། • མི་སྡེ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཀྱི་རིག་ཙུལ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ཡར་ཤུག་བཅོམ་ནི། • མཆོད་རྟེན་གྱི་རིགས་བཞོན་ནི། • གཟུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཞོན་ནི།
དུས་ཡུན།	ཚུ་ཚེད་ ༢༠༡། ༡༢ ལོ་ནི་ལོ་ལྷོ་ལོ་།
གནས་སྤངས།	• སྤེལ་ཁང་གིས་ སློག་ཏུ་ཅན་དང་ ཆོས་ཚན་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བཅོམ་ ཁང་འཆོལ་དགོ། • བཅོམ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་ཉིན་བསྐྱར་ཐོ་དེབ་བཞག་དགོ། • སྦྱང་བཅར་པ་གིས་ རང་སོའི་ཉིན་བསྐྱར་ལཱ་གི་ཐོ་དེབ་བཞག་དགོ། • སྦྱང་བཅར་པ་གིས་ བཅོམ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལུ་གནས་དགོ། • བཅོམ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པ་ལུ་ལཱ་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་བྱིན་དགོ། • བཅོམ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་སློབ་ ཡིག་ཐོག་གི་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
དབྱེ་ཞིབ།	བཅོམ་ཁང་དང་སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་ལཱ་ཤུལ་ཚུ་ ལྷོ་རྟོག་དང་ཐོ་དེབ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་བྱད་ཆོས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་འབད་ དགོ། • བན་དོན་སྦྱོར་ལེན་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཙུལ།

	• སློག་རིག་དང་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • འགོ་ཁྲིད་པའི་རིག་ཅུལ། • མི་སྡེ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ། • མཆོད་རྩིས་ཀྱི་རིགས་བཞོན་ནི། • གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིགས་བཞོན་ནི།
སྒྲིག་ཁྲུ།	སློང་བཅར་པ་རྩ་གིས་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སློང་སྒྲིག་ཁྲུའི་འདྲ་ཆ་ཆང་ སྤེལ་ཁང་ལུ་བཅུགས་ ཏེ་སྒྲིག་ཁྲུ་འབད་དགོ།

བཅོམ་གསལ་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སློང་གི་དུས་ཡུན་འདི་ རེས་གཟའ་ལྷུན་དང་ གཞུང་གི་ངལ་གསལ་རྩ་ཕྱིས་ནི་མི་འོང་།

ལྷུང་སྒྲུབ་པ།

ཀྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།

༡. ཡིང་ཡིག་རྫོང་ཁ་ཤན་སྤར་ཚིག་མཛོད།
༢. རྫོང་ཁའི་ཚིག་མཛོད།
༣. དག་ཡིག་གསར་སྒྲིག།
༤. ཀུན་བཟང་བླ་མའི་ཞལ་ལུང་- རྫོང་དཔལ་སྤྱུལ་རིན་པོ་ཆེ།
༥. ཉེར་མཁའི་རྣམ་བཤད་- སློབ་ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས།
༦. རྩང་དཀར་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་- རྩང་དཀར་སློབ་བཟང་འཕྲིན་ལས།
༧. དེབ་གསར་ཀུན་པན་ཉི་མ།
༨. བཟོ་གནས་སྤྱི་ཅེའི་ཆུ་ཐིགས་- དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན།
༩. གཙང་འབྲི་རབ་གསལ་མེ་ལོང་ - སྤུན་ཚོགས་བཟང་པོ།
༡༠. བཟོ་རིག་བརྩ་གསུམ་གྱི་རི་མོའི་དཔེ་རིས།
༡༡. བཟོ་རིག་བརྩ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་- མཁན་པོ་སྤུན་ཚོགས་བགྲིས།
༡༢. ལྷུབ་དབང་ཤུ་ཕྱི་དགོངས་གཏེར་ལས་ཀྱ་རུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་སྤྱབ་ཐབས་དང་བསྟེན་ཡིག།
༡༣. བཀའ་བརྒྱུད་བྱུགས་གྱི་མེ་ལོང་ལས་ཡང་གསང་འདུས་པའི་ལས་བྱང་བར་ཆད་ཀུན་སེལ།
༡༤. བླ་མ་དགོངས་པ་འདུས་པ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་བཤགས་གྱི་ཆོ་ག་ཡེ་ཤེས་འབར་བ།
༡༥. བླ་མ་ལོ་རྩ་བུ་ཆུ་མཆོའི་ལས་བྱང།
༡༦. གཏེར་གསར་གསུང་འབུམ།
༡༧. མི་ཕམ་གསུང་འབུམ།
༡༨. ཀུན་མཁྱེན་པརྒྱ་དཀར་པོའི་གསུང་འབུམ།
༡༩. འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་བཀའ་འབུམ།
༢༠. རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གློང་ཆེན་སྟོང་ཐིག་གི་གདོན་ཆ།
༢༡. རིག་འཛིན་ཆེ་སྒྲིབ།
༢༢. གློང་ཆེན་སྟོང་གི་ཐིག་ལེ་ལས་ཡུམ་ཀ་མཆོ་རྒྱལ།
༢༣. གློང་ཆེན་སྟོང་ཐིག་གི་ཆ་ལག་བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དུག་ལྷ་རང་གོལ།
༢༤. རྒྱུད་སྤར་ལས་བྱང་།

དུས་ཚོད་གོ་བཀའ་མ།

པ་ཏ་ལག་ཁྱེར་གཉིས་པ།					
སློབ་སྦྱོང་གི་མིང་།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་མ།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་/ལྷ།	ནང་སྦྱོང་། ༼ཆུ་ཚོད་༽	ལག་སྦྱོང་། ༼ཆུ་ཚོད་༽	ཡོངས་བསྟོར་མ། ༼ཆུ་ཚོད་༽
ཀ༽ པ་ཏ་ལ་ལྷ་གི་དོན་ལུ་ལྷ་སྒྲིག་ འབད་ནི།	ཀ༽ ཆུ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཐོ་སྒྲུབ་ འབད་ནི།	ཀ༽.༠ རོ་སྦྱོང་།	༡	༠	༡
		ཀ༽.༡ འཕྲུལ་ཆས་མཐོ་སྒྲུབ་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ཀ༽.༢ ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས་མཐོ་སྒྲུབ་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ཀ༽.༣ ཆུ་ཆས་མཐོ་སྒྲུབ་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ཀ༽.༤ བཟོ་ཆས་མཐོ་སྒྲུབ་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
	བསྟོར་མ།		༣	༣	༥
	ཀ༽ པ་ཏ་ལ་གཞི་རྒྱ་དོན་ཐོ་མོ་འབྲི་ནི།	ཀ༽.༡ ལྷ་ག་ར་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༤	༡༢	༡༦
		ཀ༽.༢ ཆོག་སྒྲིག་པ་ཏ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༣	༡༣	༡༤
		ཀ༽.༣ རོ་ལ་འཛིན་པ་ཏ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༣	༡༣	༡༤
		ཀ༽.༤ རིང་ལོ་པ་ཏ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
	བསྟོར་མ།		༩	༤༢	༥༡
	ཀ༽ བཟོ་ཆས་བཅར་ནི།	ཀ༽.༡ སེག་ཅུང་བཅར་ནི།	༤	༡༢	༡༦
		ཀ༽.༢ ལ་སྒྲོར་མ་བཅར་ནི།	༣	༡༣	༡༤
		ཀ༽.༣ ཤང་ཤ་བཅར་ནི།	༤	༡༢	༡༦
		ཀ༽.༤ མིག་འབྲུ་བཅར་ནི།	༤	༡༢	༡༦
		ཀ༽.༥ བཞོག་སྒྲིག་སྒྲིག་བཅར་ནི།	༣	༡༣	༡༤
		ཀ༽.༦ གཞོང་ལེབ་བཅར་ནི།	༣	༡༣	༡༤
	བསྟོར་མ།		༡༩	༥༢	༧༡
	སྦྱོང་ཆེན་དུས་ལུ་ཆུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོར་མ།		༣༠	༡༣༤	༡༦༤
ཁ༽ མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	ཁ༽ མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	ཁ༽.༡ རུན་ཆོག་སྒྲིག་དཔལ་བཅུ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༢ དབང་བསྐྱར་འཁོར་ལོ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༣ ཡིད་འོང་མེ་རྒྱ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༣	༤	༧
		ཁ༽.༤ རྒྱ་གྲགས་དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༥ འདྲོད་འབྲུང་བུམ་པ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༦ མི་ལུ་ཆུལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༧ བཀྲ་ཤིས་གསེར་ཉེ་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༡	༤	༥
		ཁ༽.༨ བཀྲ་ཤིས་ཇུས་བཀུད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༤	༡༢	༡༦
	བསྟོར་མ།		༡༩	༤༢	༥༡
		ཁ༽.༡ དཔལ་བཅུ་གི་ཆོག་པར་བཟོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡

	ལ༣ མཚོད་རྩིས་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	ལ༣.༡ འཁོར་ལོ་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ལ༣.༢ མེ་རྟོག་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ལ༣.༣ རྩུང་དཀར་གྱི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ལ༣.༤ བྱམ་པ་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ལ༣.༥ རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
		ལ༣.༦ གསེར་ཉ་འི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡
	བསྟོམས།		༣.༥	༣.༥	༡
	ལ༣ མཚོད་རྩིས་བཏོ་ནི།	ལ༣.༡ དཔལ་བེུ་བཏོ་ནི།	༡༢	༤༢	༤༠
		ལ༣.༢ འཁོར་ལོ་བཏོ་ནི།	༡༢	༤༢	༤༠
		ལ༣.༣ མེ་རྟོག་བཏོ་ནི།	༡༤	༥༤	༡༠
		ལ༣.༤ རྩུང་དཀར་བཏོ་ནི།	༡༢	༤༢	༤༠
		ལ༣.༥ བྱམ་པ་བཏོ་ནི།	༡༢	༤༢	༤༠
		ལ༣.༦ རྒྱལ་མཚན་བཏོ་ནི།	༡༢	༤༢	༤༠
		ལ༣.༧ གསེར་ཉ་བཏོ་ནི།	༡༤	༥༤	༡༠
	བསྟོམས།		༩༩	༣༥༩	༤༤༠
	སྤྱིར་ཚན་རྩིས་ཡུན་རྒྱ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།		༡༠༩.༥	༤༡༤.༥	༥༩༠
ག༡ གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡ གཞུགས་བརྟན་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ག༡.༡ ལྷག་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	༤	༡༧	༩༡
		ག༡.༢ སེངྒེ་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	༤	༡༧	༩༡
		ག༡.༣ རྩུང་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	༤	༡༧	༩༡
		ག༡.༤ འབྲུག་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	༥	༩༩	༩༩
		ག༡.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་རིམ་འབྲི་ནི།	༡	༩༩	༩༥
		ག༡.༦ ཅི་མ་འབྲའི་རིམ་འབྲི་ནི།	༩	༡༩	༡༤
		ག༡.༧ བྱ་ཚེ་རིང་གི་རིམ་འབྲི་ནི།	༩	༡༩	༡༤
		ག༡.༨ འབྲུག་འབྲིལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	༤	༡༧	༩༡
	བསྟོམས།		༣༩	༡༤༩	༡༧༥
	ག༢ གཞུགས་བརྟན་གྱི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	ག༢.༡ ལྷག་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༡.༥	༩
		ག༢.༢ སེངྒེ་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༡.༥	༩
		ག༢.༣ རྩུང་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༡.༥	༩
		ག༢.༤ འབྲུག་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༠.༥	༡.༥	༩
		ག༢.༥ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༡	༩	༩
		ག༢.༦ འབྲུག་འབྲིལ་གྱི་ཚག་པར་བཅོ་ནི།	༡	༩	༩
	བསྟོམས།		༤	༡༠	༡༤
	ག༣ གཞུགས་བརྟན་བཏོ་ནི།	ག༣.༡ ལྷག་བཏོ་ནི།	༡༤	༥༤	༡༠
		ག༣.༢ སེངྒེ་བཏོ་ནི།	༡༤	༥༤	༡༠
		ག༣.༣ རྩུང་བཏོ་ནི།	༡༤	༤༤	༩༠
		ག༣.༤ འབྲུག་བཏོ་ནི།	༡༤	༤༤	༩༠

		ག 3.4 མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་བཀོད་ནི།	42	142	210
		ག 3.6 འབྲུག་འབྲེལ་བཀོད་ནི།	56	224	220
	བསྐྱོམས།		98	639	210
	སྤྱིང་ཚན་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ཡོངས་བསྐྱོམས།		98	224	121
པ་ཏ་ལག་ཁྱེར་གཉིས་པའི་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྐྱོམས།			322.4	1332.4	1664

སློབ་སྦྱོར་འཆར་གཞི།

ཉིན་བསྟར་སློབ་སྦྱོར་འཆར་གཞིའི་ཤོག་ཁག།				
སློབ་སྦྱོང་།	པར་བཟོ།	སྤེའི་མ།		
སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།		དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟུགས།		
སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།				
རིག་ཅུལ་/ལྷ།				
མཐའ་འཁུག་ལས་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་/TPO:				
ལས་འབྲེལ་དམིགས་ཡུལ་/Enabling Objectives: ལྷ་/ཐུན་ཚན་འདི་མཁུག་སྤྱུལ་ད་སློབ་བརྟན་པ་གིས་ ༡ ༢ ༣				
སློབ་ལྷ།	ག་གིས་། སློབ་སྦྱོར་པ་/སློབ་སྦྱོང་པ་།	སློབ་སྦྱོར་ཐབས་ཤེས།	དུས་ཡུན།	དབྱེ་ཞིབ།
ལས་འགུལ་/ལྷ་སྒྲུལ།				
སློབ་སྦྱོར་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་མི་.....། སྤྱི་ཆོས་.....།				
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་.....། སྤྱི་ཆོས་.....།				
གནད་བ་གནད་མི་.....།				

ལག་སྒྲིང་འཆར་གཞི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།				སྒྲིང་ཚན་གྱི་དབྱེ་ཨང་།	
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས།					
ལྷ།				ལྷ་གི་དབྱེ་ཨང་།	
དུས་ཡུན།					
མཐའ་འཇུག་ལས་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་/TPO:					
ཨང་།	སྒྲིབ་སྒྲིན་པའི་སྒྲིང་ལྷ།		ཐབས་ལམ།		དུས་ཡུན།
ལག་ཆས་དང་ལྷ་ཆས།					
ཨང་།	མིང་།	མང་ཅུང་།		དབྱ་གསོ།	
ཅ་ཆས་/རྒྱ་ཆས།					
ཨང་།	མིང་།	མང་ཅུང་།	གོང་ཚད།	བསྐྱེམས།	དབྱ་གསོ།
བཀོད་རྒྱ - སྒྲིབ་ཕྱག་རྒྱ་གིས་ གོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བདེ་སྒྲིན་འབད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་མ་འབད་སྒྲིན་ནི་དོན་ལུ་ ཨིན་རྟགས་ དང་ ཡང་ན་མིན་རྟགས་གྱི་ ས་སྒྲིང་གུར་ རྟགས་བཀལ།					
བྱ་སྐོ་ལམ་ལུགས།					

ཨང་།	གོ་རིམ།	ཡིན།	མིན།
ངན་གསོ་རྒྱ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལས་འབྲེལ་ལས་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ག་ར་ཡིན་ཏེ་གསལ་བཤེས་དགོང་དགོ།			
ལས་འབྲེལ་/ལུ་སྐལ།			

ལྷན་		ལུ་གྱི་དབྱེ་ཨང་།:
པར།	། རྒྱ་གཞི་སྤྱོད་དགོ་པ་ཅིན་ཀྱི།	
སྤྱོད་བཅའ་པ་ལུ་ བཤེས་ཀྱི།		
ཉེན་སྲུང་དོགས་ཚུན།		
སྤྱོད་སྟོན་བཅའ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཐུག་མི།		གནང་བ་གནང་མི།

ལྷ།										སློབ་སྦྱོང་།	
ཨང་།	སློབ་སྦྱོང་པ།	དབུ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི									
		༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	བསྡུས་ས།	དྲན་གསོ།
༡											
༢											
༣											
༤											
༥											
༦											
༧											
ཚད་གཞི།											
དབུ་ཞིབ་འབད་མི།									དབུ་ཞིབ་ཆེས་གྲངས།		

སློབ་སྦྱོང་འཆར་གཞི།

སྤེལ་ཁང་གི་ལས་ཤོག་དང་ལས་རྒྱལ།

༼སློབ་སྦྱོང་༽ ལོ་བསྐྱར་འཆར་གཞི་ _____སློབ་ཏུས་_____ ༼ལོ༽

སློབ་སྦྱོང་། སྤེལ།།			ལས་འཆར།																																												དུས་ཡིན་ཡོངས་བསྐྱམས།
སྦྱོང་ཚན་ གྱི་དབྱེ་ ཡང་།	སྦྱོང་ཚན་གྱི་ མིང་།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	Feb				March				April				May				June				July				Aug				Sept				Oct				Nov								
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་།																																															
དབྱེ་ཞིབ་དང་ངོས་འཛིན་ལག་ཁྱེར།																																															

བཅའ་སྤྱི་ཁྱིམ་རྒྱུ་མི།

ཆོས་གྲངས་:

བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི།

གནང་བ་གནང་མི།

ཟླ་རིམ་དང་བརྟན་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

དཔྱིན་ཟླ།

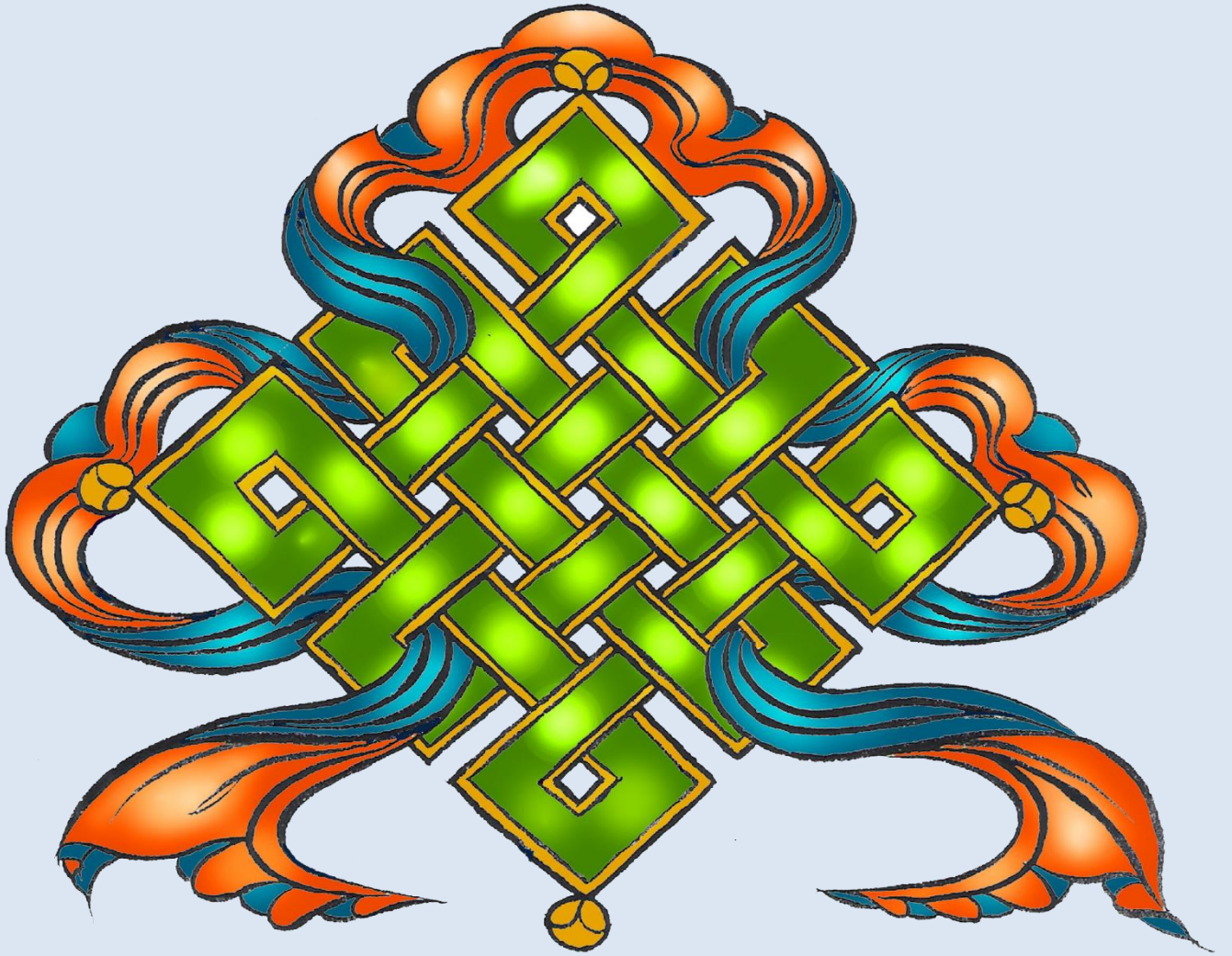
སྟོབ་སྟོང་།

བརྟན་ཕྱག་།	མིག་དམར་།	རྟག་པ།	ཕུར་པ།	པ་སངས།	སྟེན་པ།
བརྟན་ཕྱག་ ༡ པ།					
སྟོང་ལྷ།					
བརྟན་ཕྱག་ ༢ པ།					
བརྟན་ཕྱག་ ༣ པ།					
བརྟན་ཕྱག་ ༤ པ།					

བཅའ་སྤྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་

ཚུལ་ལྟར་གསུངས་།

བདེན་དཔྱད་འབད་མི།(HoD)



བདེ་དོན་དང་ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

For more information please contact:

TECHNICAL TRAINERS TRAINING AND RESOURCE CENTRE

kawajangsa:Thimphu

Department of Workforce Planning and Skills Development
Ministry of Education and Skills Development - Thimphu
Official Email: dwpsd@moesd.gov.bt/tttrd@moesd.gov.bt