



๒) เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดพิจารณาหากเห็นว่าเป็น  
หลักสูตรที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในสังกัด และ  
หน่วยงานมีงบประมาณสนับสนุนเพียงพอในการ  
จัดส่งเข้ารับการฝึกอบรมขอให้ติดต่อประสานไป  
ยังสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยตรงต่อไป  
จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นางวนิดา ชัยประภา)

ร.อกจ.

๘ ก.ค. ๕๕

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่าน และ/หรือ กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่ง ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 12,000 บาท พัสดุ / 14,500 บาท พัสดุ) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการผู้สนใจและ ได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อม สำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน\* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ เบอร์โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 24 สิงหาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 3 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

อุปนายกฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรมพิเศษ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

\* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 460-1-02212-1

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 547 1072, 089 103 4368 หรือ 02 968 8535 ต่อ 114

e-mail : [buabucha4@yahoo.com](mailto:buabucha4@yahoo.com) , [pat2498@hotmail.com](mailto:pat2498@hotmail.com)

รับ ผ.อ.อรรถ  
วิไลศักดิ์  
๘ ก.ค. ๕๔

# โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเกราซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

## 1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครึ่งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากความเสื่อม ต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่การดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสพการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักคำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็น และควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสพการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัด ท่ามกลางธรรมชาติริมรีน ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการ เพื่อความสามัคคีในอนาคต

## 2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อมเพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกใช้การรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติกฎปฏิบัติตน ในการทำงานให้มีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการ / พนักงาน ที่ดี
4. หักเสวนาศึกษานอกสถานที่ เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

## 3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิชาการ

- |                                                             |                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ■ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน             | โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ                            |
| ■ ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข                     | โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม                               |
| ■ ออกกำลังกายบริหาร “ชั่งกง”                                | โดย อ.ถาวร ชนะภัย                                   |
| ■ แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) | โดย ทีม รพ. นวนคร                                   |
| ■ ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ                       | โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ<br>เจ้าอาวาสวัดป่า สุนันทวนาราม |
| ■ คนตราไก่วัดเพื่อสุขภาพ                                    | โดย อ.สาวนีย์ สังขโสภณ                              |
| ■ เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle                    | โดย นพ.ทิมมพร ดันประเสริฐ                           |
| ■ กิจกรรมสั้นทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจ และกายภาพ    |                                                     |

#### 4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการ / การทำงานด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะ อาสนะมุตตรระ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิกในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / ปลาบำบัด / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

#### 5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

#### 6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง 40 – 58 ปี ที่สนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่ใส่ใจในสุขภาพจำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

#### 7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปึกไม้สไตส์คันทรี่ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่น ภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

#### 8) ระยะเวลา (6 วัน 5 คืน) กำหนดจัดตามวัน และ เดือน ดังนี้

รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน พ.ศ. 2554

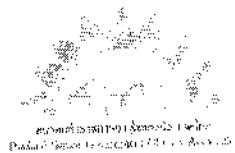
9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางร่วมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพัสดุ / เดี่ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

|             |            |        |     |
|-------------|------------|--------|-----|
| ■ พักคู่    | ราคาท่านละ | 12,000 | บาท |
| ■ พักเดี่ยว | ราคาท่านละ | 14,500 | บาท |

#### 10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

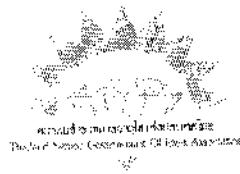
แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่น ๆ ที่จำเป็น และ เสนอใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุษชา สำนักงาน ก.พ. (นนทบุรี) 47/101 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02-547-1072, 089 103 4368 โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 24 สิงหาคม 2554

โอนเงินเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ๕.กรุงศรีอยุธยา สาขา สำนักงานประกันสังคม เลขที่ บ/ช 460-1-02212-1



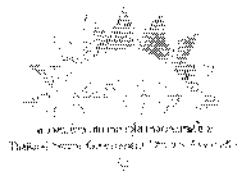
โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตรสดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 3  
สมาคมข้าราชการอาหุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
วันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน 2554  
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วันจันทร์ที่ 29 ส.ค. 54 | กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซี- Live Blood Cell Analysis<br>พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาหุโส สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี<br>ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)<br>เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ<br>ลงทะเบียนเข้าพัก<br>รับประทานอาหารกลางวัน<br>พิธีเปิดโปรแกรม วิทยากร ทีมงาน<br>บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค"<br>แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)<br>โดย แพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด ทีมงานจากโรงพยาบาลนวนคร<br>การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis)<br>อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ<br>กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์พัฒนา EQ<br>พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| วันอังคารที่ 30 ส.ค. 54 | "ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท" – กิจกรรมเพื่อสุขภาพ<br>ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ<br>ออกกำลังกายบริหาร "ชีกง" โดย อ.ถาวร ชนะภัย<br>อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว<br>การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดยบุคคล (Live Blood Cell Analysis) ตัก)<br>บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธนา<br>สาธิตการทำ โยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ และ เนื้ดแดดเดียว<br>กิจกรรม เรียนรู้การฝึกนวด คช ป่า ไหล่ ด้วยตนเอง                                                                                                                                                                                  |



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 3  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
วันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน 2554  
ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

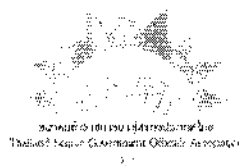
|                             |                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.45 - 11.00 น.            | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                                                                     |
| 12.00 - 13.00 น.            | รับประทานอาหารกลางวัน                                                                                    |
| 13.00 - 15.00 น.            | กิจกรรมตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือดรายบุคคล (ต่อ) ]                                                            |
| 15.00 - 17.00 น.            | กิจกรรมเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร/สระสปา/ปลาน้ำบำบัด/นวดเพื่อสุขภาพ                              |
| 17.30 - 18.45 น.            | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                                                                     |
| 18.00 - 19.00 น.            | อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ                                                                                     |
| 19.00 - 21.00 น.            | สมาธิมัตตรา (กิจกรรมรวม)                                                                                 |
| 21.00 น.                    | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                       |
| <b>วันพุธที่ 31 ส.ค. 54</b> | <b>ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี</b>                                    |
| 05.30 น.                    | ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)                                                                            |
| 06.00 - 07.30 น.            | อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว                                                              |
| 07.30 - 10.00 น.            | ออกเดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม                                                                          |
| 10.30 - 11.30 น.            | ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ                                                                       |
| 11.30 - 12.00 น.            | ออกเดินทางจากวัดสุนันทวนารามเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน ที่โรงแรมมาตาตวัดวัลเลย์                          |
| 12.00 - 13.00 น.            | ถึงโรงแรมมาตาตวัดวัลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน                                                            |
| 13.00 - 16.00 น.            | ออกเดินทางจากโรงแรมมาตาตวัดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์                                                   |
| 16.00 - 17.00 น.            | เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ หรือพักผ่อนของพื้นเมือง                          |
| 17.00 - 17.30 น.            | ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พักที่สามประสบรีสอร์ท และ<br>สวนแมกไม้รีสอร์ท อ.สังขละบุรี |
| 17.30 น.                    | เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าพักสวนแมกไม้รีสอร์ท และสามประสบรีสอร์ท                                        |
| 18.30 - 19.30 น.            | รับประทานอาหารเย็น                                                                                       |
| 19.30 - 21.30 น.            | สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนาEQ)                                                                     |



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 3  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
วันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน 2554  
ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 น.                 | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| วันพฤหัสบดีที่ 1 ก.ย. 54 | วัดวังแก้วเวการาม – อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 07.00 – 07.00 น.         | Morning Call/เก็บสัมภาระ ใส่บาตรยามเช้าและชมชีวิตของชุมชนบ้านมอญ โดยเดินข้ามสะพานทอดตามนุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ชมทัศนียภาพบนสะพานไม้ที่เก่าแก่ที่สุดในสยาม (850 เมตร) ที่ซึ่งทอดข้ามลำน้ำของกาเสียว บริเวณนี้เป็นจุดชมวิวที่จะมองเห็น 3 แม่น้ำมาบรรจบกันคือ แม่น้ำชองกาเรียว แม่น้ำบีคลี่ และแม่น้ำรันตี ไหลมารวมกันจึงเรียกว่า“สามประสบ” ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงาม ของ สังขละบุรี |
| 07.00 – 08.30 น.         | รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม และเช็คเอาท์ คืนกุญแจ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 08.30 – 10.00 น.         | ออกเดินทางไปไหว้หลวงพ่ออุตตมะ และไหว้พระที่เจดีย์พุทธคยา ที่วัดวังแก้วเวการาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10.00 – 12.30 น.         | ออกเดินทางจากวัดวังแก้วเวการามใหม่ เดินทางสู่อุทยานแห่งชาติไทรโยค น้ำตกไทรโยคใหญ่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.30 – 15.00 น.         | รับประทานอาหารกลางวันแพริเวณ The For Rest (Sai-Yok view) อุทยานแห่งชาติไทรโยค                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 15.00 – 16.30 น.         | ออกเดินทางจากอุทยานแห่งชาติไทรโยค กลับสู่ที่พัก ที่เดอะเลกาซี                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16.30 น.                 | เดินทางถึงเดอะเลกาซี รีเวอร์แควรีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18.00 – 19.00 น.         | รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม นันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| วันศุกร์ที่ 2 ก.ย. 54    | ฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 05.00 น.                 | ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 05.30 น.                 | เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 06.00 – 07.30 น.         | ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 07.30 – 09.00 น.         | อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09.00 – 12.00 น.         | บรรยายเรื่อง “ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

โดย อ.เสาวนีย์ สังขโสมณ



**โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 3**  
**สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.**  
**วันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน 2554**  
**ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี**

|                       |                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 - 10.45 น.      | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                                      |
| 11.00 - 13.00 น.      | รับประทานอาหารกลางวัน                                                     |
| 13.00 - 15.00 น.      | บรรยาย "เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle" โดย นพ.ทิมมพร ดันประเสริฐ |
| 15.00 - 15.15 น.      | อาหารว่างเพื่อสุขภาพ                                                      |
| 15.15 - 18.00 น.      | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                        |
| 18.00 - 19.00 น.      | อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ                                                      |
| 19.00 - 22.30 น.      | กิจกรรมค้นหาการแพ้กระตุ้นความสัมพันธ์                                     |
| 22.30 น.              | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                        |
| วันเสาร์ที่ 3 ก.ย. 54 | <b>อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ</b>          |
| 05.30 น.              | ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)                                             |
| 06.00 - 07.30 น.      | ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ รับประทานอาหารเช้า     |
| 07.30 - 09.30 น.      | ออกเดินทางจากรีสอร์ทสู่ จังหวัดราชบุรี เพื่อศึกษาดูงาน                    |
| 09.30 - 10.30 น.      | วัดเมตตาารามโพธิญาณ และซื้อของฝาก ร้านวันเล่นแม่บัวคำ                     |
| 11.00 - 12.00 น.      | ออกเดินทางถึงอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม                                        |
| 12.00 - 14.00 น.      | รับประทานอาหารกลางวัน                                                     |
| 14.00 - 16.30 น.      | ออกเดินทางกลับสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี   |
| 16.30 น.              | เดินทางกลับถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ                        |

|                      |                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>หมายเหตุ</b>      | -โปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม                                                            |
| <b>อุปกรณ์แจกฟรี</b> | ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถถอดได้คนละ 1 ครั้ง<br>เอกสารประกาศคำบรรยาย/วีซีดี ภายบริหารชี้แจง /<br>นอนสมาธิ / เลื่อยัดโปโล / กระเป๋า |



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 3  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
วันที่ 29-31 สิงหาคม และ วันที่ 1-3 กันยายน 2554  
ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าใส่สบาย / ยาประจำตัว
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ชุดว่ายน้ำ และชุดชาลันสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- ร่ม/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นตากันแดด



18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิบดีกรมที่ดิน เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการ ปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย ในงานเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการ ต้องปฏิรูประบบงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมาย เพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากขึ้น เพื่อที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในงานเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายประคอง กัญญาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากองกลางการเงินและบัญชี

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุรักษพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

### แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 3 จัดดำเนินการโดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 29 - 31 สิงหาคม และวันที่ 1 - 3 กันยายน 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(2) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(3) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(4) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(5) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(6) ชื่อ.....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....

\*\*ส่งมาที่ โทรสาร 02 547 1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 24 สิงหาคม 2554

สำนักงาน ก.พ. จ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 547 1072, 089 103 4368 หรือ 02 968 8535 ต่อ 114

e-mail : buabucha1@yahoo.com , pat2498@hotmail.com