



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๒, ๑๓๒๘

ที่ นร ๐๒๐๓.๐๓/ ๑๘๖๕๕

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสำรวจความสนใจเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตลูกจ้างประจำ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙

เรียน ผอ.สำนัก/กอง, ผชช. และหัวหน้าหน่วยงาน

ตามที่สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ได้จัดหลักสูตรฝึกอบรมตามโครงการ
สุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ (ลูกจ้างประจำ) โดยจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี มีวัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จะนำไป
ปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพ และเพิ่มคุณค่าของชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ดังรายละเอียด
ตามเอกสารแนบท้าย

กกจ. ได้ดำเนินการเสนอขอรับจัดสรรงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายให้ลูกจ้างประจำที่เกษียณอายุเข้ารับการอบรมตามโครงการดังกล่าว ในการนี้ กกจ.
จึงใคร่ขอความร่วมมือให้ลูกจ้างประจำที่เกษียณอายุ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ตามบัญชีรายชื่อที่แนบ
ได้กรุณาตอบแบบสำรวจความสนใจเข้าร่วมอบรมตามโครงการสุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพ
ในราชการของลูกจ้างประจำ เพื่อ กกจ.จะรวบรวมเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการจัดเตรียมงบประมาณค่าใช้จ่าย
ลงทะเบียน และอื่นๆ โดยกำหนดส่งแบบสำรวจฯ ให้ กกจ. ภายในวันที่ ๔ ม.ค.๒๕๕๙ ทั้งนี้ หากต้องการ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล กกจ. หมายเลขภายใน ๑๓๒๒
และ ๑๓๒๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาตอบแบบสำรวจฯ ที่แนบมาพร้อมนี้ จักขอบคุณยิ่ง

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

ผอ.กกจ.

กรมประชาสัมพันธ์

รายชื่อลูกจ้างประจำที่เกษียณอายุในสิ้นปีงบประมาณ ๒๕๕๙

รูปแบบการออกรายงาน : โครงสร้างตามกฎหมาย - ทั้งส่วนราชการ - สำนักนายกรัฐมนตรี - กรมประชาสัมพันธ์

กระทรวง กรม สำนัก/กอง	ตำแหน่ง/ระดับตำแหน่ง	หมายเหตุ
สำนักนายกรัฐมนตรี กรมประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม ๑. นายทวี ศรีนุวัตร	พนักงานบริการเอกสารทั่วไประดับ ป๒	
สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ๒. นายสมชาย คงแจ้ว ๓. นายสมมาตร บุญยานันต์	แม่บ้านระดับ ป๒ แม่บ้านระดับ ป๒	
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ ๔. นายวิเชียร จำอ่อน	แม่บ้านระดับ ป๒สทท.ขอนแก่น	
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ ๕. นายพง เทพคู่ ๖. นายอรุณ ไชยเพชร	แม่บ้านระดับ ป๒ แม่บ้านระดับ ป๒สทท.นครพนม	
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ ๗. นายณรงค์ โตโพธิ์กลาง ๘. นายศักดิ์ชัย นวลหนู ๙. นายห้อง ขาวเอียด	พนักงานรักษาความปลอดภัยระดับ ป๒สทท.สุราษฎร์ธานี พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒สทท.สุราษฎร์ธานี คนสวนระดับ ป๒สทท.กระบี่	
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ ๑๐. นายมามู อีสเฮาะ ๑๑. นายศักดิ์ดา เพ็ชรบูรณ์	พนักงานรักษาความปลอดภัยระดับ ป๒สทท.ปัตตานี พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒สทท.สงขลา	
สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ ๑๒. นายประจักษ์ วงศ์ศักดิ์	ช่างถ่ายภาพระดับ ข๒สทท.กาญจนบุรี	
สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ ๑๓. นายชาติชาย ชุมวงศ์	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒	
สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค ๑๔. นายสริต พุทคัมวงศ์	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒	
สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เพื่อการศึกษา ๑๕. นายถนัดกิจ คำใส ๑๖. นายสมยศ เนื้อทอง	แม่บ้านระดับ ป๒สวศ.แม่ฮ่องสอน แม่บ้านระดับ ป๒สวศ.กระบี่	
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดบุรีรัมย์ ๑๗. นายบุญต่อ อินจำรัส	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒	



แบบสำรวจความสนใจเข้าร่วมโครงการสุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพ
ในราชการของลูกจ้างประจำ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
จัดโดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ชื่อ - สกุล ตำแหน่ง

สังกัด โทรศัพท์มือถือ

ท่านมีความสนใจเข้าร่วมโครงการสุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการของ
ลูกจ้างประจำ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙ จัดโดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
หรือไม่

- สนใจ
 ไม่สนใจ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจ
กลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่



กรมประชาสัมพันธ์
 131459
 วันที่ 22 ธ.ค. 58
 เวลา 13.45 น.

ที่ สขอ. 17.12 / 2558

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
 47/111 ชั้น 4 อาคาร 9 ส่วนงานบริหารเจ้าหน้าที่
 หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
 จ.นนทบุรี 11000

วันที่รับที่ ส.อ. 2558 วันที่ E. 6604
 วันที่รับที่ ส.อ. 2558 วันที่ E. 6604
 วันที่รับที่ ส.อ. 2558 วันที่ E. 6604

กพบ. กอพ.
 สบค. สสป.
 สบพ. กกก.
 กวช.

17 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1012/ว. 38 ลงวันที่ 29 กันยายน 2553

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 25 - 30 มกราคม 2559 ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

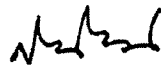
/ สมาคม...

คุณดลชะทวารี
 22 ธ.ค. 58

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงิน ค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4
ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 1799

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 11

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครึ่งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยน โดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติริมรีน ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติกฎปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วม โครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle
- การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท
- ธรรมชาติบำบัด

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)

- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไป/ลูกจ้างและพนักงานของรัฐที่ใส่ใจกับสุขภาพ อายุระหว่าง 30 – 60 ปี ที่สนใจต้องการเรียนรู้ เพื่อการมีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปึกไม้สโตนคันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 11 ระหว่างวันที่ 25 – 30 มกราคม พ.ศ. 2559

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก / เตี้ยว และค่าเข้าทัศนศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤ พักคู่	ราคาท่านละ	14,500	บาท
➤ พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,000	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบ
การโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน
ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-
1799 หรือ 095-719-4852 และ โทรสาร 0-2547-1799 ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559

โอนเงินเข้า บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.
เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการ โอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799



โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559
รุ่นที่ 11 วันจันทร์ที่ 25 – วันเสาร์ที่ 30 มกราคม 2559
ณ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 25 มกราคม 2559 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

- 07.30 น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
- 08.00 น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี
- 11.00 น. เดินทางถึง เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องคัมมิต้อนรับ
- 11.30 – 12.00 น. พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย “ผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย” โดย ร.อ.ชุมพล ตูลาพันธุ์
- 15.00 – 15.30 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.30 – 16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 16.00 – 18.30 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.30 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 26 มกราคม 2559

- 05.00 – 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
- 06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายฝึก โยคะ นวดกดจุด โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
- 07.30 – 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 09.30 – 12.00 น. บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค” โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- 10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 12.00 – 12.30 น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
- 12.30 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 – 15.45 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท” โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานอาหารเป็นอาหารว่าง)
- 15.00 – 15.15 น. รับประทานอาหารว่าง
- 16.00 – 18.30 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)

18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็น

20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 27 มกราคม 2559

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า

05.30 น. ดื่มน้ำธัญพืช

06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายบริหาร “ซิงกง” อ.ถาวร ชนะภัย

07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

09.30 – 12.00 น. บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ

10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารเช้า

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 15.00 น. บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” ทีมพระมหาวิมล

15.00 – 15.30 น. รับประทานอาหารเช้า

16.00 – 18.00 น. กิจกรรม “ฝึกกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ”

18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเช้า

19.30 – 20.30 น. เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น

20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 28 มกราคม 2559 ศึกษาดูงานช่องเขาขาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

06.00-07.30 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

07.30 น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผาเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ทำมกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2

09.30 – 11.00 น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ

11.20 น. ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวออฟโรด

11.30 -12.30 น. ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน

12.30 น. ออกจากร้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

- 15.30 น. เดินทางถึง ค่ายเจดีย์สามองค์ เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง
พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกูด่าง ๆ ค่ายเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือ
ของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองชู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทาง
ดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา
เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ค่ายเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- 16.30 น. ออกเดินทางจากค่ายเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- 17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็किनเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- 19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม
- 21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 29 มกราคม 2559 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังแก้วเวการาม

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า
- 06.00 – 07.30 น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพาน ไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาว
ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก
และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี
เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ
อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนที่ศึนนิยภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา
บรรจบกัน คือ ของกาเลีย บิคลี และรันตี เป็น “สามประสบ”
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
- 08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ สังกะระสังขลหลวงพ่อดุดตมะ วัดวังแก้วเวการาม หรือ
วัดหลวงพ่อดุดตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่อดุดตมะร่วมกับชาวบ้าน
อพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อน
และงาช้างแถมมอธ และแะวมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา
ประเทศอินเดีย
- 10.30 น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 12.00 – 13.00 น. แะะรับประทานอาหารกลางวันร้านอาหารครัวแปดริ้ว
- 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไปท่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ
น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจน
ลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- 16.00 น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 22.00 น. รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.30 – 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- 07.30 น. ออกเดินทางจาก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคภัย ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- 08.15 – 09.15 น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- 09.15 น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- 10.00 – 10.45 น. ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 10.45 น. ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวู้ดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 14.00 – 15.30 น. เดินทางถึงวู้ดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม วู้ดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง 1.50 – 3.50 เมตร มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ 200 – 300 ปี
- 15.30 – 17.00 น. ออกเดินทางจากวู้ดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
- 17.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนอนวัดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล – กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบการบรรยาย
- วิซีดี การบริหารซิงค์ + นอนสมาธิ
- หนังสืออรุณ

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน/ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

ที่ กค 0409.7/2.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้น โดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สโมสร ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐ มีอิสระและความคล่องตัวมากขึ้น เพื่อที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกันเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น ได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประภพ คัมภีระวงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานคำคำกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

รุ่นที่ 11 วันที่ 25 - 30 มกราคม 2559

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ).....ชื่อเล่น.....
ตำแหน่ง.....
สังกัด.....
สำนักงาน.....
สถานที่ทำงาน.....
เลขที่.....ถนน.....อำเภอ / เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน).....โทรสาร.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก เลขที่.....ซอย / ตรอก.....ถนน.....
อำเภอ / เขตจังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรศัพท์ (มือถือ).....
E-mail

ข้อมูลการเดินทาง เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางสมาคมฯ จัดเตรียมให้ (ค่าใช้จ่ายเต็มไม่สามารถหักค่ารถได้)
 ขึ้นรถที่สมาคมจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก

พักคู่ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)