



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาบุคคล โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๘

ที่ นร ๐๒๐๓.๐๓/๒๙๖๘

วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามความประสงค์เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เข้ารับการฝึกอบรม ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการ การดูแลสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร ประกอบด้วย

๑. สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า
๒. อยู่กับตนเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด
๓. การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย
๔. Retire & Restart กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ
๕. สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ

โดยผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการฯ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือเข้าร่วมทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2563> รายละเอียดตามเอกสารแนบ

ในการนี้ กกจ. ขอความร่วมมือสำนัก/กอง แจ้งให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ในสังกัดทุกท่าน (ตามรายชื่อแนบท้ายนี้) ตอบแบบสอบถามความประสงค์เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ตามที่แนบมาพร้อมนี้ ส่ง กกจ. ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ (ทั้งกรณีประสงค์และไม่ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ) สำหรับผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ ให้ดำเนินการลงทะเบียนออนไลน์ตามขั้นตอนและภายในระยะเวลาที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ทั้งนี้ กกจ. รับผิดชอบค่าลงทะเบียน และค่าพาหนะเดินทาง (กรณีเดินทางมาจากต่างจังหวัด) ในการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว สำหรับค่าเบี้ยเลี้ยงให้เบิกจากต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย

๑๖ กพ

(นางจรรยา อัมรินทร์)

ผอ.กกจ.

(๕) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

น.ส.ทัดดาว เสมมา	โทร ๐๒-๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๘
น.ส.อนิษฐา กลิ่นหอม	โทร ๐๒-๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๒๙

รายชื่อข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๑	นางสาวพรรณิ สัสดีแพง	ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก) สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๐๙๓
๒	นายสัมพันธ์ มุขอดี้	ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ (สงขลา) สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ (สงขลา)	๑๔๓๐
๓	นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า	ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี) สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี)	๑๖๐๑
๔	นายบำรุง เนียมนาค	ประชาสัมพันธ์จังหวัดกำแพงเพชร สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดกำแพงเพชร	๒๐๔๖
๕	นายชัยณรงค์ กาพย์เกิด	ประชาสัมพันธ์จังหวัดนครศรีธรรมราช สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครศรีธรรมราช	๒๐๘๐
๖	นางสาวสายหยุด ศรีธรรมมา	ประชาสัมพันธ์จังหวัดนครสวรรค์ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครสวรรค์	๒๐๘๙
๗	นางยุพินทร์ สุทธิโสภณ	ประชาสัมพันธ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี	๒๐๙๔
๘	นางบุษรา สุขวิบูลย์	ประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา	๒๑๓๒
๙	นายอำนาจ ระดาบุตร	ประชาสัมพันธ์จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดร้อยเอ็ด	๒๑๗๐
๑๐	นางยุวพร นวชาติกุล	ประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรสาคร สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรสาคร	๒๑๗๔
๑๑	นางสาวฐิติรัตน์ ศรีธีระวิโรจน์	ประชาสัมพันธ์จังหวัดฉะเชิงเทรา สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดฉะเชิงเทรา	๒๒๐๙
๑๒	นางสาวจิรารัตน์ สุนทรอาคเนย์	ประชาสัมพันธ์จังหวัดนนทบุรี สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนนทบุรี	๒๒๒๑
๑๓	นางกฤติยา ทรัพย์ะโตชก	ประชาสัมพันธ์จังหวัดอ่างทอง สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดอ่างทอง	๒๒๕๖
๑๔	นายเอกชัย บุณณกิจ	ประชาสัมพันธ์จังหวัดหนองบัวลำภู สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดหนองบัวลำภู	๒๒๘๘

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๑๕	นางสาวสุภา เลี้ยวเกาะสุวรรณ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนผลิตรายการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๑๘๑
๑๖	นางสาวนุชรรัตน์ ขาวชายโขง	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ กลุ่มผลิตรายการ ส่วนผลิตรายการ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๑๘๒
๑๗	นางวลีรัตน์ สาครพันธ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนกระจายเสียงต่างประเทศ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๒๒๐
๑๘	นางสาวพิมพ์พรรณ เงินสว่าง	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ กลุ่มภาษายุโรป ส่วนกระจายเสียงต่างประเทศ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๒๒๒
๑๙	นางศิริวรรณ คำปรีดา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนการประชาสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ	๕๒๔
๒๐	นางสาวอินทิรา สุวรรณ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์	๑๘๗๘
๒๑	นางสรวงสุตา คงพล	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนแผนงานและพัฒนางานประชาสัมพันธ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๖๒๗
๒๒	นายศุภพงศ์ พฤกษชาติ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดร้อยเอ็ด สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๘๗๔
๒๓	นายวัชร เพชรพลอย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๑๐๔๐

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๒๔	นายสันติย์ บุตรมางกุล	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดพิษณุโลก สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๑๕๘
๒๕	นายณรงค์ ชื่นนิรันดร์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดภูเก็ต สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๑๓๐๒
๒๖	นายพันธุ์ยุทธ จิตสงค์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดระนอง สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๑๓๔๖
๒๗	นางสาวสำอางค์ จันทร์กระจำง	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ส่วนข่าวและรายการภูมิภาค สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี)	๑๖๑๗
๒๘	นายสมพงษ์ ชาญเนตร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดตราด สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ (จันทบุรี)	๑๖๓๓
๒๙	นางสาวสุรางค์ศรี เอมดี	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ฝ่ายสรรหาบรรจุแต่งตั้งและทะเบียนประวัติ กองการเจ้าหน้าที่	๕๘
๓๐	นางสาววิไล ฅนอมจิตวิสุทธิ	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ กลุ่มพัฒนาบุคคล กองการเจ้าหน้าที่	๖๔
๓๑	นางสาวพรรณิ ตั้งใจสถาปัตย์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ ส่วนการประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	๑๗๗๖
๓๒	นางสาวบุญปลูก มีทองคำ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ ส่วนเครือข่ายการประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	๑๘๐๔

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๓๓	นางศิวพร พึ่งไชย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ ฝ่ายส่งเสริมและเผยแพร่ ส่วนแผนงานและพัฒนางานประชาสัมพันธ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๑๑๘
๓๔	นายจิรโมท จันทร์ศิลา	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ฝ่ายระบบเชื่อมโยงสัญญาณและสายอากาศ ส่วนสถานีเครื่องส่ง ๑๐๐๐ กิโลวัตต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๓๓๖
๓๕	นายครองศักดิ์ ศรีทร	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ส่วนวิชาการวิศวกรรม สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค	๑๙๑๗
๓๖	นายสาโรช บัวแดง	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ส่วนบำรุงรักษาและพัสดุกลาง สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค	๑๙๔๒
๓๗	นายสมเดช ธรรมประเสริฐ	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดมหาสารคาม สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๗๐๗
๓๘	นายอนุ คงกระพันธ์	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส เชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๑๐๕๓
๓๙	นายบุญฤทธิ์ บุญถาวร	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยแม่สอด จังหวัดตาก สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๑๔๑
๔๐	นายสุรวุฒิ บุญประคอง	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดนครสวรรค์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๑๕๒

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๔๑	นายสวัสดิ์ มีแต้ม	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส ฝ่ายเทคนิค สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเพื่อการศึกษา	๓๕๒
๔๒	นางสาวณัชรชัย กิจทรัพย์	คิตศิลป์ชำนาญงาน ฝ่ายดนตรีสากล ส่วนบริหารการดนตรี สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย	๒๔๑
๔๓	นางสุจิตรา ไทยน้อย	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักข่าว	๕๔๕
๔๔	นายเทอดศักดิ์ สิทธิจินดา	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดกาฬสินธุ์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๗๒๑
๔๕	นายธวัชชัย พิทักษ์	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีเครื่องส่งวิทยุโทรทัศน์จังหวัดสกลนคร (ภูพาน) สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๗๗๐
๔๖	นายสุทน นิลหุต	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน ฝ่ายข่าว งานข่าวเกษตร วิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๗๖๓
๔๗	นายเจริญ เพ็งมูล	ผู้ประกาศและรายงานข่าวชำนาญงาน งานข่าวเกษตร วิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม ฝ่ายข่าว สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ (ขอนแก่น)	๗๖๑
๔๘	นางบุญเสริม จิตสันเทียะ	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดบุรีรัมย์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๘๖๓

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๔๙	นางพรทิพย์ บัวผัน	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดยโสธร สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๘๗๐
๕๐	นางชโลบล ดาวเรือง	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน งานบริหารทั่วไป ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๙๑๖
๕๑	นายจักรวาล อมรลักษณ์	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยแม่สอด จังหวัดตาก สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ (พิษณุโลก)	๑๑๔๖
๕๒	นายจุมพล บัวโต	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๑๒๗๐
๕๓	นายวิญญา เรืองทอง	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน สถานีเครื่องส่งวิทยุโทรทัศน์จังหวัดระนอง สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๑๔๒๘
๕๔	นางพัชรี เมืองนาวี	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดปราจีนบุรี	๑๙๘๖
๕๕	นางสาวนงเยาว์ สุขชา	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระยอง	๒๑๕๕

รายชื่อลูกจ้างประจำที่เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๑	นางระพิน ลุยปา	แม่บ้านระดับ บ๒ สำนักงานเลขาธิการกรม	๗
๒	นายนิรธ ก้อนทอง	แม่บ้านระดับ บ๒ สำนักงานเลขาธิการกรม	๙
๓	นายสมนึก แจ่มแจ้ง	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒ สำนักงานเลขาธิการกรม	๑๕
๔	นางวาสนา จิตต์เอื้อ	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย	๑๓๑
๕	นางพัชนี อยู่สุข	แม่บ้านระดับ บ๒ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๑๘๑
๖	นายสุรัชย์ พิรักษา	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดบุรีรัมย์ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๑๙๔
๗	นายชลอ เชียงใหม่	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดมุกดาหาร สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ (อุบลราชธานี)	๑๙๙
๘	นายอนันต์ สีวลี	พนักงานกระจายเสียงภาษาท้องถิ่นระดับ ส๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๓๐
๙	นายพงษ์อนันต์ กันทะวงศ์	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดลำปาง สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๕๒
๑๐	นายสมศักดิ์ ป่าเขียว	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดน่าน สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๕๖
๑๑	นายสงกรานต์ บุญธรรม	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดพะเยา สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๖๗
๑๒	นายอุดม ประเสา	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย อำเภอมะเข่เรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๖๕

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	เลขที่ ตำแหน่ง
๑๓	นายแหลมทอง จรจันทร์	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ (เชียงใหม่)	๒๑๒
๑๔	นางประไพ กฐินป่า	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดภูเก็ต สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๒๙๘
๑๕	นายรณสุนันต์ เมฆหมอก	แม่บ้านระดับ บ๒ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๕ (สุราษฎร์ธานี)	๓๐๓
๑๖	นายประสิทธิ์ สุขสุคนธ์	ช่างไฟฟ้าระดับ ข๒ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์	๓๖๘
๑๗	นายศิริชัย โสรเนตร	ช่างถ่ายภาพระดับ ข๓ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชลบุรี	๔๑๕
๑๘	นายบุญมี เพ็งรัตน์	ช่างถ่ายภาพระดับ ข๒ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดร้อยเอ็ด	๔๕๗
๑๙	นายพิทยา ธนะสังข์	พนักงานขับรถยนต์ระดับ ส๒ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพิจิตร	๔๔๒
๒๐	นายวรเทพ บุญประเสริฐ	ช่างถ่ายภาพระดับ ข๓ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุพรรณบุรี	๔๗๘

**หลักสูตรโครงการเสริมสร้างศักยภาพและ
พัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โดย สำนักงาน ก.พ.**

หลักสูตร	วัน เวลา และสถานที่การอบรม/รุ่น
หลักสูตรที่ ๑ รายละเอียด : การประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม ภายหลังการเกษียณอายุราชการ การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่างๆ อันพึงได้ ดำเนินการโดย : สำนักงาน ก.พ.	วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ สถานที่ : ณ หอประชุมสุมนนัยประดิษฐ์ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
หลักสูตรที่ ๒ หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า” ดำเนินการโดย : ชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี ค่าลงทะเบียน : ๙,๙๐๐ บาท รายละเอียด : การบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ การดูแลสุขภาพระหว่างวัยราชการ การแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม	รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๓ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๗ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๘ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๕ วันที่ ๒๒ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๖ วันที่ ๒๐ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สถานที่ : เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด” ดำเนินการโดย : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ค่าลงทะเบียน : ๙,๖๐๐ บาท รายละเอียด : การบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์และ การจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจากแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ	รุ่นที่ ๑ วันที่ ๙ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ วันที่ ๑๖ - ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๑๑ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๒๕ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๕ วันที่ ๘ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๖ วันที่ ๑๕ - ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๗ วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๘ วันที่ ๑๓ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๙ วันที่ ๓ - ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ สถานที่ : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จ.สระบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย : ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour และ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สเปา ค่าลงทะเบียน : ๙,๘๐๐ บาท รายละเอียด : สร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปะให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว เชิงอนุรักษ์ สร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงิน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยการชะลอวัย โกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์	รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๓ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ วันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๘ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๕ วันที่ ๒๐ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สถานที่ : โรงแรมจันทร์รา ริゾート จ.นครนายก และ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สเปา จ.ปราจีนบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๔ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย : นิตยสาร โอ-ลันลา ค่าลงทะเบียน : ๙,๙๐๐ บาท รายละเอียด : เตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่าง ๆ เน้นการสร้าง ทศคติเชิงบวกในการมองตนเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการ ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์	รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๗ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๕ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๑ - ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๒๒ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๕ วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สถานที่ : โรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี
หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย : บริษัท เหล่าจือเต้าเต๋อซินซีสากล จำกัด ค่าลงทะเบียน : ๙,๖๕๐ บาท รายละเอียด : แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ	รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๓ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ วันที่ ๑๑ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๒๕ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๑๓ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๕ วันที่ ๒๐ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ สถานที่ : ศูนย์อบรมเหล่าจือเต้าเต๋อซินซีสากล จ.สระบุรี

ก่วนที่ทุก

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๖



กลุ่มพัฒนาบุคคล	12
วันที่ 016	12
วันที่ 8 ม.ค. 63	
เวลา	

กรมประชาสงเคราะห์
วันที่ 1739
วันที่ 7101163
เวลา 15.214

สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๖ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ

พ.ศ. ๒๕๖๓

๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒

๓. คู่มือการลงทะเบียน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัดในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตร ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก

โดยสามารถ...

โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ส่วนที่ ๓๓๖ ๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละ หลักสูตรที่กำหนด

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพ ของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการฯ หลักสูตรที่ ๑ หรือ หลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์ ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2563> (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็น การปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ จากระบบการรับสมัครออนไลน์ โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๑ มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เพื่อลงทะเบียน และนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงิน มายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมในหลักสูตรที่เลือก เพื่อลงทะเบียน (หมายเหตุ : หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ กรณีที่สำนักงาน ก.พ. ได้อนุมัติการเข้าร่วม โครงการไปแล้ว ขอให้ทำหนังสือขอยกเลิกเป็นทางการส่งถึงสำนักงาน ก.พ. ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๗ วันทำการ เพื่อการประสานงานเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมการล่วงหน้า)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจตสุรภานต์)

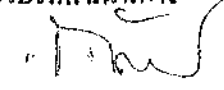
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๗๕๖, ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๔๙, ๑๗๘๓

เรียน คุณพิไลดา
เพื่อโปรดดำเนินการ

พ.กพล
๐ ๗ ม.ค. ๒๕๖๓



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๓๔ บัญญัติว่าการจัดระเบียบข้าราชการพลเรือนต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ความมีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า โดยให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมาตรา ๑๓ (๘) บัญญัติให้สำนักงาน ก.พ. มีอำนาจหน้าที่ส่งเสริม ประสานงาน เผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำ และดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับทรัพยากรบุคคลภาครัฐ

ในการประชุม ก.พ.ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบร่างแผนการพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่การสูงอายุ ตามมติ อ.ก.พ. วิสามัญเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ โดยมีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยถือเป็นเรื่องใหม่เนื่องจากสังคมโลกและสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด (Mindset) ของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ และหน่วยงานของรัฐ โดยบุคลากรภาครัฐจะต้องตระหนักว่าการมีอายุยืนยาวขึ้นจำเป็นต้องมีระยะเวลาการปฏิบัติงานยาวนานกว่าเดิม จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและได้รับการพัฒนาเสริมสร้างทักษะให้สามารถประกอบอาชีพได้ตลอดชีวิต ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัดสภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้เอื้อต่อสังคมสูงอายุ ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเกษียณอายุของข้าราชการด้วย นอกจากนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับชื่อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย และให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่กำลังจะเกษียณอายุราชการในแต่ละปีล้วนเป็นข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและสังคม ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ ที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิต ภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๘๐๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

หมายเหตุ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ในหลักสูตรที่ ๒ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า

๑,๐๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวน ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนา และรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลสุขภาพ สภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านต่างๆ จำนวน ๕ – ๘ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์ เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรม สามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขที่แต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตร และรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมภายหลังได้) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การดูแลสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า ” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชา ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจและรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี จำนวน ๙ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปะให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างง่าย ๆ และการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยการชะลอวัย โกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) โดยการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม จันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๔ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี จำนวน ๕ รุ่น รุ่นละ ๗๒ คน

หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหลาจือเต้าเต๋อซันชีสากล จำกัด เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ สามารถทำตนเป็นประโยชน์แก่สังคม ด้วยโปรแกรมการอบรมที่มีคุณภาพ ทั้งการบรรยาย และฝึกปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ ศูนย์อบรม เหลาจือเต้าเต๋อซันชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน

๗. แผนการดำเนินการ

- **หลักสูตรที่ ๑** วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๑** โดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๒** โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๙ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๑๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๓ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๓** โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๔** โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
 - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓



กำหนดการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

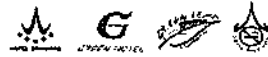
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ หลักสูตรที่ ๑

วันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ หอประชุมสุโขมนัยประดิษฐ์ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐
สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น.	ชมวิดีโอทัศน์
๐๙.๑๐ - ๐๙.๑๕ น.	กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๐๙.๑๕ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิด โดย หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “บริหารเงินหลังเกษียณ สไตล์วัยเก๋า” ❖ โดย วิทยากรจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” ❖ โดย วิทยากรจากกรมบัญชีกลาง
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและแบ่งกลุ่ม
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	“เกษียณอย่างไรให้เกษม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายและฝึกปฏิบัติ ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข. ณ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา อาคาร ๓ ชั้น ๑ ❖ โดย วิทยากรจาก กบข. กลุ่มที่ ๒ ดูแลกายใจให้สุขหลังเกษียณ ณ หอประชุมสุโขมนัยประดิษฐ์ ❖ โดย วิทยากรจาก สสส. กลุ่มที่ ๓ ร่วมแบ่งปันการสร้างแรงบันดาลใจไปกับลุงวัยเฒ่า ณ ห้องประชุม ๓๑๑๐ อาคาร ๓ ชั้น ๑ ❖ โดย วิทยากรที่ประสบความสำเร็จในการสร้างแรงบันดาลใจ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม



**The Legacy
River Kwai**
Resort, Kanchanaburi

๑

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๑

โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า”

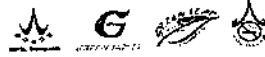
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน	-	วันศุกร์ที่ ๐๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๐๘ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

ดำเนินการโดย

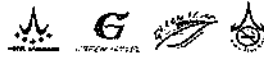
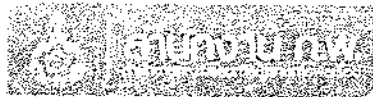
ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี



**The Legacy
River Kwai**
Resort, Kanchanaburi

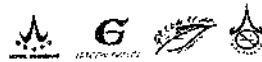
รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจาก สำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้า)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย "โยคะ"
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม"
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย "สูงวัย...หัวใจ IT"
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน "ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์"
	โครงการตามแนวพระราชปณิญา จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปณิญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน "เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔" เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของชาวสยาม ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้วามบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก



**The Legacy
River Kwai**
Resort, Kanchanaburi

๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร "ซึ้ง"
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "โลกใบใหม่...หลังเกษียณ"
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมสร้างสุข "ทูป-พิมพ์ภาพดอกไม้ใบไม้ลงบนถุงผ้า" สัมผัสความงามจากธรรมชาติ
	คิดสร้างสรรค์ผลงานถุงผ้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถทำที่บ้านเป็นงานอดิเรก หรือ
	ต่อยอดเป็นชิ้นงาน เพื่อเสริมสร้างรายได้ จำนวนคนละ ๒ ใบ
	(เป็นกิจกรรม CSR เพื่อนำไปแจกเป็นถุงใส่ยาให้โรงพยาบาลที่ขาดแคลนจำนวน ๑ ใบ
	และผู้เข้าร่วมโครงการได้กลับบ้านเป็นที่ระลึก ๑ ใบ)
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์
	สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ สัทธา อุทยานไทย จ.ราชบุรี
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน "ณ สัทธา อุทยานไทย" จ.ราชบุรี
	สถานที่ปลูกฝังรักเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ



หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
 - * สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
 - * สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)
 (ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)
๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์ และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. เจ้าหน้าที่ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ แซ่มส่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ / คุณสุพัตรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐
๒. สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑ - ๙ เบอร์รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕ - ๓๘
๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ
๔. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. ทำเนียบรุ่น (USB)
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม (หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์ / กระเป๋าผ้าทำกิจกรรม)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้านสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
๒. ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / แวนตากันแดด
๓. ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
๔. รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลภายใน เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๐๙	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๓	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๑	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๕	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๕	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๙	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๑๕	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๙	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๙	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๐๓	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๑๓	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๗	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๐๓	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๗	สิงหาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเปาะเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงสวนชอนศิลป์/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย (NEWSTART)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ชมสวนชอนศิลป์/กิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ – ๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/ปฐมนิเทศ/กิจกรรม Check in /แนะนำตัว/สานสัมพันธ์
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดิยามเช้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมอรุจิรา มังคละศิริ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครีวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl) โดย อาจารย์ณวัชร เกตนวิมุต
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำจืด โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นตาราง 9 ช่อง”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินออมอย่างสมดุล” โดยตลาดหลักทรัพย์ฯ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “Make up ภาวนา”
๑๖.๐๐ – ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาบอย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างเกษม” โดย อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าทีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)
๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย
๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ ภาษีสูง)
๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

การชำระค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม เป็นเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๐๐ บาท

- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจาก

หน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และการเดินทาง ในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
 ๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
 ๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย
 ๔. การแต่งกายคือนงานสร้างสรรค์มีความบอย (เสื้อลายสก๊อต)
-



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

ณ โรงแรมจันทร์ รีสอร์ท จ.นครนายก

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓ – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๘ - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๐ - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

ดำเนินการโดย

ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีท้าว และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร หลวงพ่อพุทธโสธร ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถวัดโสธรวรารามวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีกมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนสวัสดิมงคลที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิฆเนศปางนอนสวัสดิมงคล สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คุ่มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ใด ขึ้น ขึ้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก/ รับกุญแจ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สอง (วันอังคาร)	เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ และการพัฒนาทักษะดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก

วันที่สาม (วันพุธ) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุคนธ์บำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ญ.วังนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการร่ำวงบัตสลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปเที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง ภูมิภูเบศร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพ บางเดชะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ดักขาตามธาตุ / ตรวจจิวและดักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมดักพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า) จากนั้นนำคณะฯ เข้าเลือกซื้อสินค้าและผลิตภัณฑ์อภัยภูเบศรในราคาพิเศษ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก)	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพราหมณี อ.เมือง จ.นครนายก

๐๙.๐๐ น.	คณะฯ เยี่ยมชม วัดพราหมณ์มีหรือวัดหลวงพ่อบางแดง ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งใน จังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณ วัดร่มรื่นสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่ เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่อบางแดง" เป็นพระพุทธรูป ปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้าน ช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์แถมทาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่อบาง แดง" ใกล้กันนั้นยังมี ตลาดวัดหลวงพ่อบางแดง ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้า หลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่ม วิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะปรางหวาน มะยงชิด ส้มโอ กล้วย ลูกท้อ เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พาคณะฯ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์ ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ให้เด็ก ที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๘๐๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงาน
ต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ
ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางใน
ระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไป
ราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ใน
ค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณธนภรณ์ ผิวฝ้ายหรือคุณอาคานะ นิธิชาว

โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗

หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ email. metourbkk@yahoo.com

การชำระค่าลงทะเบียน

ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี

- ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลียงสังสรรค์อำลา (ริมชุดย้อนยุค)
๒. ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
๓. เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

ณ โรงแรม ภูเก็ต เวลา จังหวัดราชบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน – ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน

ดำเนินการโดย

นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) กรุงเทพฯ – สมุทรสงคราม (อัมพวา) – ราชบุรี	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึงโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ของมูลนิธิชัยพัฒนา ร่วมเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน ฟังบรรยายและเดินชมสวนเกษตร ชมพันธุ์ไม้ท้องถิ่นและพืชสมุนไพร และร่วมทำกิจกรรม กลุ่มเพื่อทำความรู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่มเกษียณ <i>*เตรียมร่ม หมวก แว่นกันแดด และรองเท้าเดินสบาย เพราะต้องเดินในสวน</i>
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	รู้จักของดีอัมพวา ช่วยกันทำ แบ่งกันชิม โดยเวียนกลุ่มแบ่ง ๓ ฐาน + ชวนเคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวบนเตาตาลแบบโบราณที่หาชมยาก ชิมน้ำตาลมะพร้าวอุ่นๆ จากเตา หอมกรุ่นละมุนลิ้น + ลองทำน้ำม่วงขึ้นชานชาลา เครื่องดื่มช็อกเนเจอร์ของอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ซึ่งเป็นสูตร พระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ + ช่วยกันปั้นแป้ง เตมน้ำตาลทำขนมไทย อร่อยคลุกเคล้าความสุข
๑๔.๓๐ - ๑๕.๑๕ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา เช็กอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ชมวิดีโอให้ความรู้ เรื่องบำเหน็จตกทอด : ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายก สมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรเลือก อย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ วิทยากรรับเชิญ (สลับหมุนเวียนใน ๕ รุ่น) : พลเดช วรรณัฏร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา ค้นพบความสดใส หลังเกษียณเป็นจิตอาสาสอนศิลปะยกยื้อ

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ จิตอาสาคุณข้างจับมือ / คาราโอเกะ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนทนากับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ วิทยากร : คุณมนูญ จงวัฒนานุกูล กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ “ลมหายใจ” ที่เราใช้เพื่อร้องเพลงกับลมหายใจของชีวิต เป็นสิ่งเดียวกัน มาทดลองเรียนรู้การฝึกร้องเพลงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ฝึกหายใจ และฝึกฝนความจำ วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เรา คุ้นหู เช่น สายธาร ใจรัก เหมันต์ที่ผ่านพ้นไป ภวังค์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์) ราชบุรี - นครปฐม - กรุงเทพฯ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เช็คเอาท์ออกจากโรงแรม และเดินทางสู่นครปฐม สักการะพระปฐมเจดีย์ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คู่มือเมืองนครปฐม แวะตลาดดอนหวายก่อนกลับบ้าน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี

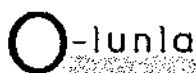
	: วิไลดา วรณรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพ จริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน : วิศิษฐ์ สิงห์เสน่ห์ จากอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย จบปริญญาโท และพูดได้ 6 ภาษา หลังเกษียณเลือกเส้นทางอาชีพที่ไม่มีใครคาดคิด คือคนขับแท็กซี่ รายได้ห้าหลักต่อเดือน : คุณณัฏพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าว น้ำหอมอแกนิกส์ : รศ.วิจิตร วรตบากร อดีตอาจารย์ภาควิชาบริการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งปันประสบการณ์ท่องเที่ยวรอบโลก : ดร.ฐนิวรรณ วุฒิกิจการ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คือนคนดีสู่สังคม
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	งานกระดาดใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	โรคที่ชอบเข้ามาตีสนิทหลังวัยเกษียณ รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต และเกิดจาก “การกิน” ของตัวเราเอง ในเมื่อกินสร้างโรคได้ ก็กินรักษาโรคได้เช่นกัน รู้จักพืชผักสมุนไพรใกล้ตัว “กินเป็น-เป็นยา” โดย รศ.พร้อมจิต ทรัพย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชพฤกษศาสตร์ อดีตผู้จัดการสวนสิริรุกขชาติมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมเวิร์กช็อปหรรษาไปกับสมุนไพรนานาชนิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัยและสร้างมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / เล่นบอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม / จัดอาสาทำคุณข้างจับมือเพื่อบริจาคให้ผู้ป่วย / คาราโอเกะ / ส่วนศิลปะอีกมือจะสอนเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดช วรฉัตรมาเป็นวิทยากร
วันที่สาม (วันพุธ) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสดายมเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บริหารจิต ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ : อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย * การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ

หมายเหตุ

๑. อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
 - สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
 - สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๑๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด
 ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี – โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว
 - * เนื่องจากโรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า
๓. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่นิยสารโอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น โทร. ๐๘-๑๖๙๙-๕๓๑๕ , ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๘-๖๗๗๗-๖๙๑๙
๔. Line Id : @olunlaclub

สิ่งที่กรุณาเตรียมมาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
๒. ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
๓. รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไปโครงการอัมพาตพัฒนานูรักษ์
๔. ที่พนักมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมาด้วย)
๕. สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
๖. ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด



วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด

ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 909-0-164865



ถ่ายภาพหลักฐานการโอนเงินมาที่ Line ID : @Olunlaclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08-1699-5315 , 08-6777-6919



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต๋อตะวันออกชีสาชล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต๋อตะวันออกชีสาชล จังหวัดกาญจนบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คชื่อ รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ศูนย์อบรมเหล่าจื้อเต๋าต่อขึ้นชีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับกุญแจเข้าที่พัก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนาศรและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พนัส เฉลิมแสนยากร - กิจกรรมสาธิตร่ายมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียน สะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกสอนร่ายมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	“GPS ของชีวิต
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ”
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ฝึกฝนการร่ำรวยเตาขึ้น พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารขมิ้นบวบ ยืดเหยียด และถ่ายรูปรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนิยา อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (Clean food)
๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “จิตตปัญญา ภาวะภาพ” พร้อมกิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ฝึกฝนการร่ำรวยเตาขึ้น พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับพลังงานไอดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี (แด่นสวรรค์ตะวันตก)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๓.๔๕ น.	เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ

๑๓.๔๕ – ๑๕.๑๕ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๕.๑๕ – ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ – ๑๗.๐๐ น.	เขียนประสบการณ์/ทำใบประเมิน/ตรวจประเมินสุขภาวะ
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ฟอนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ
๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี ป้อพลอย OTOP อำเภอป้อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๐๙.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคันธารราษฎร์อนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่งการตื่นรู้,นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

๑. เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๖๕๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์อบรมเหล่าจื้อเต๋าเต๋อซินซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต และไม่มีบริการ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซินซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม.๑๐๑๑๐ เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือคุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ , คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

****โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม****

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซินซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาส่งตรงไป บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑

โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com /

Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daode18

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)

๒. การรักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ากีฬา/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว/ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ

.....

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ของบัตร
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเพื่อเป็นค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

หมายเหตุ : หลักสูตรที่ ๑ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์จะเปิดให้ลงทะเบียน จำนวน ๘๐๐ คน ตั้งแต่วันที่ ๗ - ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ (หากมีจำนวนผู้สมัครครบ ๘๐๐ คน ระบบจะปิดการรับสมัครอัตโนมัติ)

หลักสูตรที่ ๒ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์ จะเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ และจะปิดการรับสมัครเมื่อมีผู้เข้าร่วมโครงการเต็มในแต่ละรุ่นตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตร ทั้งนี้ ในแต่ละหลักสูตรจะมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการสำรองหลักสูตรละ ๑๐ คน ผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นสำรองต้องได้รับการยืนยันจากผู้ดำเนินการในแต่ละหลักสูตรก่อนจึงจะมีสิทธิเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ ได้

หากมีปัญหาเรื่องระบบการลงทะเบียน กรุณาติดต่อคุณศุภวัฒน์ วิวัฒนพิทยาวัฒน์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๘๐ หรือ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๗๙๖, ๑๐๘๐

ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๑

๑. ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2563>)

๒. ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๑ ให้คลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ 1”

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> สมัครหลักสูตรที่ 1

(รับจำนวน 650 คน)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้าตึก ให้พร้อมก่อนการสมัคร

(รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)

ดูรายละเอียดสมัครหลักสูตรที่ 1 >> รายชื่อผู้สมัคร

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1

>> ดาวน์โหลดเอกสาร

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> สมัครหลักสูตรที่ 2

(หลักสูตรที่ 2 มีสมัครได้ถึงเพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น)

และไม่สามารถไปสมัครหลักสูตรฝึกอบรมภาคบังคับได้)

โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้าตึก ให้พร้อมก่อนการสมัคร

(รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)

ดูรายละเอียดสมัครหลักสูตรที่ 2 >> รายชื่อผู้สมัคร

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2

>> (2.1 เฉพาะเอกสาร วีรธิดา)

>> (2.2 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเกษียณ)

>> (2.3 ชมรมสุขภาพ โดยผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดย Me Tour

และศูนย์ฝึกอบรม วิทยาลัยการ เวทีเก่า

>> (2.4 กิจกรรมการเฝ้าผู้สูงวัย ไอ-กันดั้ม)

>> (2.5 เฝ้าไข้ผู้ป่วยในตึก)

พิมพ์ใบตอบรับเข้าร่วมโครงการ: >> พิมพ์ใบตอบรับ

๓. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร

เลขประจำตัวประชาชน

รหัสผ่าน

ชื่อ

นามสกุล

โทรศัพท์มือถือ

ยืนยัน

กรุณาใส่ข้อมูลการเข้าถึงของระบบสมัคร และคลิกปุ่ม **ยืนยัน** ลงระบบ และคลิกปุ่ม **@fake.localhost** ด้วยจำนวน 10000123@fake.localhost superuser659@fake.localhost เร็วเกิน

อีเมล address

ขอบคุณ และขอเชิญคุณเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา

ทางเราในศูนย์บริการสุขภาพเกษียณ

