



มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
 วันที่..... ๑๑๑๒
 วันที่..... 6 ก.ค. 2558
 15-50 น.

ที่ สขอ. 1.7 / 2558

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

1 กรกฎาคม 2558

กองบริหารงานบุคคล
 รับที่..... 333
 วันที่..... 9 ก.ค. 2558
 เวลา..... 14.18 น.

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10
 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 ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความละเอียดถี่ถ้วนแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการ โดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน 2558 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วม โครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วม โครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วม โครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วม โครงการในใบตอบรับเข้าร่วม โครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบ โอนเงิน ค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วม โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 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. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1799, 089 103 4368
โทรสาร 0 2547 1799
e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

เรียน ยศการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
เพื่อโปรด () ทราบ (X) ทราบและสั่งการ
เห็นสมควรให้
1. เจริญปต ทราน + ทิจาก-ก
2. อ.อบ กบค. กงาบอ.ก.ค.ค. 2558
จ

- ขออบาทก:เพี้ยนม:วัด
ส/ร.ส. 9 11
7 10 กค. 58

จ.อบ กบค. ปว.ก.ค.ค. 2558
- 7 กค. 2558

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 10

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

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนคติในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ

- ผ่อนคลายความเครียดคนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

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 รีสอร์ทปึกไม้สไตส์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่ดงามริมโค้งน้ำที่สวยที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 10 ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน พ.ศ. 2558

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพักคู่ / เดี่ยว และค่าเข้าทักษะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

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

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชานักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 0-2547-1799 ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี ๒๕๕๘
วันที่ ๑๐ วันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๕๘
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
- ๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ.สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. บรรยายผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย ร.อ.ชุมพล คุลาพันธ์
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าว่าง
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสเปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าเย็น
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร ๑ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค" โดย นพ.ชำนาญ ภูเี่ยม
- ๑๐.๓๐-๑๐.๕๕ น. รับประทานอาหารเช้าว่าง
- ๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ - ๑๕.๕๕ น. บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิชบำรุงสมอง (แบ่งเป็นกลุ่ม + รับประทานเป็นอาหารเช้าว่าง)

- ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๘ ศึกษาอุทยานช่องเขาขาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาอุทยาน พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไพนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาเมฆผ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรก ที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษย์ชาติจึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๘.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เสียง ชาว คำ
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ไปโรงแรมผาตาคว๊าลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาคว๊าลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
- ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกulpture ต่าง ๆ ด่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยงปัจจุบันช่องทางดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ด่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- ๑๗.๐๐ – ๑๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- ๑๗.๓๐ น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๙.๓๐ – ๒๑.๓๐ น. สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น
- ๒๑.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘ สะพานอุตตมานุสรณ์ - วัดวังแก้วเวการาม

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีมิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้ง รกรากมา

นานับร้อยปีรวมถึงกลุ่มมอญที่พึ่งอพยพเข้ามาใหม่ส่งผลให้สังขละบุรีเป็นเมืองที่มีความงดงาม และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนที่ศึนยภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ ๓ สายไหลมาบรรจบกัน คือ ซองกาเลีย บิคลี่ และรันตี เป็น “สามประสบ”

- ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม/เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คีนุกูแจ
- ๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางเดินสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ ไหว้สักการะสังขารหลวงพ่อดุตตะมะ วัดวังแก้วเวการาม หรือ วัดหลวงพ่อดุตตะมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่อดุตตะมะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาว กะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ มีพระพุทธรูปหินอ่อน และ งามข้าง แมมมอธ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา ประเทศอินเดีย
- ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยาเดินทางกลับที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหารไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย รวากับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- ๑๗.๐๐ น. เดินทางกลับถึง เดอะเลกาซีฯ พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น. กิจกรรม “ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
- ๒๐.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายบริหาร “ ซี่กง ” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ออกกำลังกายอย่างไรให้เป็นยา" โดย รศ. นพ.ปัญญา ไข่มุก
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- ๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม "ธรรมะอารมณ์ดี" โดย ทีมพระมหาวิมล
- ๑๔.๔๕ – ๑๕.๐๐ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๘.๓๐ – ๒๒.๓๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสังสรรค์ ออราเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๘

สะพานข้ามแม่น้ำแคว-วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม-สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว
สะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคร้าย ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- ๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๕ น. ถึงร้านของฝากวันเส้นแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๔๕ น. ออกเดินทางจากร้านวันเส้นแม่บัวคำเพื่อไปชมวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- ๑๒.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เดินทางถึง วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม
วัดแลนด์ เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง ๑.๕๐ - ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ โดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่ง
ในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐฯ ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่
เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมถึงความงดงามทาง
ศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมากด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา
อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับสำนักงาน ก.พ.
- ๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล - กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วิซีดี กายบริหารซิงก + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ ๑ คืน / ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

กรมการคลัง
ที่ กค 0409.7/2.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน


เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิบดีการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากมีปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ
องค์กรมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน
สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว
เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการ
ปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย
ทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม
ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทิวให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม
สัมมนา ไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ความนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ
ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย
ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ
ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ
หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน
การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน
ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในการทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ
โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง
ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


(นายประกอบ สันติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2558

รุ่นที่ 10 วันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน 2558

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)