



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ กองบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
ที่ กบค.810/2559 วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2559  
เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการสุขภาพดี ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการรุ่นที่ 13

เรียน คณบดี , ผู้อำนวยการ(ศูนย์/สำนัก/สถาบัน)

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. หนังสือที่ สขอ.7.10/2559 ลงวันที่ 7 ตุลาคม 2559 เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน  
เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
2. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 13  
3. กำหนดการฝึกอบรม  
4. หนังสือกระทรวงการคลังที่ กค.0409.7/ว.51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548  
5. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ได้จัดโครงการ “สุขภาพดี ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 13 เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไป โดยมีกำหนดการจัดโครงการระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2559 ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

กองบริหารงานบุคคล จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ได้รับทราบรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย หากมีข้อสงสัยติดต่อสอบถามรายละเอียดที่ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 เบอร์โทรศัพท์ 02-5472057 หรือ 095-7194852

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการประชาสัมพันธ์ต่อไป

(นายสุชานนท์ โนนยะโส)

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองบริหารงานบุคคล



ที่ สขอ. 7.10 / 2559

6841 51  
11 51 6  
20 ตุลาคม 59  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.  
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000

7 ตุลาคม 2559

กองบริหารงานบุคคล
รับที่ 1610/59
วันที่ 25 ต.ค. 2559
เวลา 9.00
สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13

2. กำหนดการฝึกอบรม

3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548

4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการ/พนักงานอย่างมาก และเห็นว่าสมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการศึกษาอบรม เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2559 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2552 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2555 (คนละ 14,800 บาท พักคู่ / 16,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อ ข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมา ด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน\* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

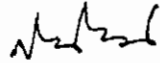
จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

รวิชัย อธิกรณกุล

ขอแสดงความนับถือ

รศ.ดร. จักรพันธ์ อารีรักษ์ แห่งประเทศไทย

ขอเชิญ อาจารย์ธรรมาธิคุณ อธิกรณกุล อธิการบดี



1. จักรพันธ์ อธิกรณกุล

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

2. เงินอุดหนุน (งบบริหารงานบุคคล)

กรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

๑๒ ๐ ๓.๑. 2559

ผู้อำนวยความสะดวกโครงการ

(นางสาวรุ่งพรพรรณ วิเศษศุภการ)

\* โอนเงินค่าลงทะเบียนในนามของผู้บริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

รองอธิการบดี วิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ปัทมา  
๒๑ ๓.๑.๕๙

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

โทรศัพท์ 0 2547 2057, 095 719 4852

สำนักงานอาวุโสฯ

โทรสาร 0 2547 2057

G.

(อาจารย์ปัทมา บุญหาวัฒนา)  
รองอธิการบดี วิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
อธิการบดี

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com ๒๑ ๓.๑.๕๙

## โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 13

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
ณ เดอะเลกาซี 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 ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ ร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

## 2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

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

## 3) หลักสูตรการอบรม

### เนื้อหาวิชาการ

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

## 4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

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

#### 5) รูปแบบโครงการ

.....การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพผาย 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 รีสอร์ทปึกไม้สไตล์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 13 ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม พ.ศ. 2559

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก/เตียง และค่าเข้าทักษะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤	พัสดุ	ราคาท่านละ	14,800	บาท
➤	พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,500	บาท

#### 10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนา  
ใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบล  
ตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-2057 หรือ 095-719-4852  
และโทรสาร 0-2547-2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่  
หมายเลขโทรสาร 0 2547 2057

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559  
วันที่ 13 วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน – วันเสาร์ที่ 3 ธันวาคม 2559  
ณ เดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

**วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2559 จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี**

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี	
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี	
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องคัมม็อนรับ	
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)	
16.15 – 17.15 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 1)	
17.20 – 18.20 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 2)	
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ	
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วม โปรแกรม	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

**วันอังคารที่ 29 พฤศจิกายน 2559**

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคัมเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายฝึก “โยคะ” นวดคจุด	คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว	
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค”	นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
11.30 – 12.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท” สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานอาหารว่าง)	คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา



15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
15.45 – 16.45 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 3)
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 4)
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพุธที่ 30 พฤศจิกายน 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง” <span style="float: right;">อ.ถาวร ชนะภัย</span>
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ สังข์โสภณ
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
11.30 – 12.30 น.	เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น
12.30 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 15.30 น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” <span style="float: right;">ทีมพระมหาวิโรพล</span>
15.30 – 16.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
16.00 – 17.30 น.	“ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพฤหัสบดีที่ 1 ธันวาคม 2559 ศึกษาฐานของเขาคาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผืนฟ้าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
11.20 น.	ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านครัวออฟโรด
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกจากบ้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

- 15.30 น. เดินทางถึง ค่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง  
พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกุดต่าง ๆ ค่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือ  
ของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทาง  
ดังกล่าว ได้ชื่อค่านเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา  
เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ค่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- 16.30 น. ออกเดินทางจากค่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- 17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็किनเข้าที่พัก โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- 19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม
- 21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม 2559 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ - วัดวงแก้วเวียงราม**

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า
- 06.00 – 07.30 น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาว  
ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก  
และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี  
เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ  
 อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนกษัตริย์ภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา  
บรรจบกัน คือ ชองกาเลีย บิคลี และรันตี เป็น “สามประสบ”
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
- 08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวงแก้วเวียงรามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ่ออุตตมะ วัดวงแก้วเวียงราม หรือ  
วัดหลวงพ่ออุตตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่ออุตตมะร่วมกับชาวบ้าน  
อพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อน  
และงาช้างแมมมอธ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา  
ประเทศอินเดีย
- 10.30 น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 13.00 – 14.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว
- 14.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้ว ไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ  
น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจน  
ลงมา ถ้ายรูปเป็นที่ระลึก
- 16.00 น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 22.00 น. รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

- 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 ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนมากหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- 08.15 – 09.15 น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- 09.15 น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- 10.00 – 10.30 น. ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัยาศัย
- 10.30 – 11.30 น. ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวันที่สวนอาหารบ้านริมบึง
- 11.30 – 12.30 น. ถึงสวนอาหารบ้านริมบึงรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 13.00 – 14.45 น. เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม และเยี่ยมชม วัดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง 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
- 14.45 – 16.00 น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
- 16.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนอนวัดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

**อุปกรณ์ประกอบการอบรม**

- เสื้อยืดคอโปโล – กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วิซีดี ภายบริหารเชิงรุก + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

**สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อ่าวลา (ตามอัยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน/ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

ที่ กค 0409.71/2.51



สิ่งที่ส่งมาด้วย 3

กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

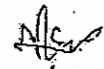
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

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

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ความนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ  
ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย  
ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากขึ้นที่จะ  
ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามหน้าที่ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของคณะ  
หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน  
การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน  
ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น ได้ทำที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ  
โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และทำถึง  
ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายประกรบ ลิ้มธิดาพงศ์)  
รองปลัดกระทรวงการคลัง  
หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง  
สำนักมาตรฐานค้ำจุนกฎหมายและระเบียบการคลัง  
กลุ่มอนุมัติพิเศษ  
โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462  
โทรสาร 0-22739543



**ใบสมัคร**

**โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"**  
**สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559**

**รุ่นที่ 13 วันที่ 28 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2559**

**ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี**

ชื่อ-สกุล ( นาย /นาง/นางสาว /ยศ ).....ชื่อเล่น.....

ตำแหน่ง.....

สังกัด (สำนัก/กอง).....

กรม / สำนักงาน.....

กระทรวง.....

สถานที่ทำงาน.....

เลขที่..... ถนน..... อำเภอ / เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ ( ที่ทำงาน )..... โทรสาร.....

ที่อยู่ปัจจุบันที่ติดต่อได้สะดวก เลขที่..... ซอย / ตรอก..... ถนน.....

ตำบล / แขวง ..... อำเภอ / เขต ..... จังหวัด..... 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)