



## 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. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาจารย์ชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคณาจารย์ชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

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

/สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง 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

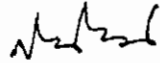
จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

รวิชัย อธิกรณกุล

ขอแสดงความนับถือ

ดร.ดร. จักรพันธ์ อารีวงศ์ แห่งประเทศไทย

ขอเชิญ อาจารย์ ดร.ดร. จักรพันธ์ อารีวงศ์



1. จักรพันธ์ อารีวงศ์ เพื่อประชาสัมพันธ์

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

2. เป็นรองอธิการบดีของบัณฑิตวิทยาลัย กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ดร. จักรพันธ์ อารีวงศ์ 20 ต.ค. 2559

ผู้อำนวยการโครงการ

(นางสาวรองพรรณ วิเศษศุภการ)

\* โอนเงินค่าลงทะเบียนในนามของผู้สมัครสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

ดร. จักรพันธ์ อารีวงศ์

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

ปัทมา  
21 ต.ค. 59

โทรศัพท์ 0 2547 2057, 095 719 4852

สวัสดีครับ

โทรสาร 0 2547 2057



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

21 ต.ค. 59

(อาจารย์ปัทมา บุญหาวัฒนา)  
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดี

## โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

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... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” 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 เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผาเข้าไปในป่าดงดิบ 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 - วัดวงแก้วเวการาม**

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า
- 06.00 – 07.30 น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีศรัทธาพระหว่างชาว  
ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก  
และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี  
เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ  
 อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนกึ่งนึ่งภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา  
บรรจบกัน คือ ชองกาเลีย บิคลี และรันตี เป็น “สามประสบ”
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
- 08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวงแก้วเวการามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ่ออุตตมะ วัดวงแก้วเวการาม 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. ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 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 (ตามอัธยาศัย)
- 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  
ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดหลักสูตรและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของคณะ  
หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน  
การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน  
ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในการทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น 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)