



ที่ สขอ. 1.3 / 2560

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ. บลจ

หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000

เลขที่	๑๕๕๘
วันที่	๑๖.๖๖
เวลา	๑๖.๖๖
เลขที่	๖๘๘
วันที่	20/๕๓/๖๐
เวลา	10.15x

1 มีนาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 15
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการ/พนักงานอย่างมาก และเห็นว่าสมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 15 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 15 - 20 พฤษภาคม 2560 ณ เดอะเลกซีรีเวอร์แคว 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 ทางโทรสารหมายเลข 0 2547 2057 ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2560

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 15 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

โยน ผอ.กมด.

๑) เพื่อไม่รบกวน

ขอแสดงความนับถือ

๒) เติมน้ำมันรถเพื่อไม่รบกวน

และมอบงานอีกทั้งกำลัง ๗ ประสานสัมพันธ์

หน่วยงานในสังกัดกรมไทยทั้งนี้

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
โยน ผอ.กมด.

ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

โยน ผอ.กมด.

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

โทรศัพท์ 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 2057

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

เพื่อไม่รบกวนและมอบ มท. ผอ.กมด.

โยน ผอ.กมด.

โยน ผอ.กมด.

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 15

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโส จะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการ พัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่า อย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ ร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการ สร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประเพณีปฏิบัติในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

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

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

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

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

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปิกไม้สไตล์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 15 ระหว่างวันที่ 15 – 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2560

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

➤ ที่พักคู่	ราคาท่านละ	14,800	บาท
➤ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,500	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา **สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย** สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 095-719-4852 และ โทรสาร 0-2547-2057 ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2560

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร 0 2547 2057

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตร่มรวยเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2560
วันที่ 15 วันจันทร์ที่ 15 - วันเสาร์ที่ 20 พฤษภาคม 2560
ณ เดอะ เลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2560 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี	
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี	
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ	
11.30 – 12.00 น.	พิธีเปิด โปรแกรม 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 / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันอังคารที่ 16 พฤษภาคม 2560

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”	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 “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวช”	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 17 พฤษภาคม 2560 ศึกษาฐานข้อมูลเขาคาด-ด้านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑสถานเขาคาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานเขาคาด ศึกษาฐานและชมภาพยนตร์เกี่ยวกับประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ เพื่อเตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
11.20 น.	ออกเดินทางจากเขาคาด ไปรับประทานอาหารกลางวัน
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรด รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกจากร้านอาหาร ไปด้วยเจดีย์สามองค์
15.30 น.	เดินทางถึง ด้านเจดีย์สามองค์ ศึกษาฐานเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น เนื่องจากด้านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอยะลาทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง
16.30 น.	ออกเดินทางจากด้านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
17.00 น.	เดินทางถึงที่พักเช็किनเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
19.30 – 21.00 น.	สนทนาเปิดใจภายในกลุ่ม (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 18 พฤษภาคม 2560 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังแก้วเวการาม

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
06.00 – 07.00 น.	ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ เพื่อศึกษาประเพณีและวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ

08.30 น.	ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ สักการะสังฆาลหลวงพ่อดุตตะ ศึกษาดูงานด้านประวัติศาสตร์อันเก่าแก่ ที่หลวงพ่อดุตตะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496
10.30 น.	ออกเดินทางกลับสู่ที่พัก เดอะ เลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท
13.00 – 14.00 น.	แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว
14.00 น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร
16.00 น.	ออกเดินทางจากอุทยาน กลับสู่ที่พักเดอะ เลกซี่ ริเวอร์แคว
17.30 น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 19 พฤษภาคม 2560

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร "ซึ้ง" นวดกดจุด	อ.ถาวร หนะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว	
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย "การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ" อ.เสาวนีย์ สังข์โสภณ	
10.00 – 10.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
11.30 – 12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.30 – 15.00 น.	บรรยายธรรม "ธรรมะอารมณ์ดี"	ทีมพระมหาวิมล
14.00 – 14.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 17.00 น.	"ฝึกสมาธิเพื่อสุขภาพ"	
18.30 – 22.00 น.	รับประทานอาหารเย็นร่วมกันและอำลาเพื่อนร่วมรุ่น	
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันเสาร์ที่ 20 พฤษภาคม 2560 สะพานข้ามแม่น้ำแคว-วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม – สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
06.30 – 07.30 น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า	
07.30 น.	ออกเดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว เพื่อศึกษาประวัติศาสตร์การสร้างเส้นทางที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง ซึ่งสร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2	
09.15 น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว	
10.00 – 10.30 น.	แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย	
10.30 – 11.30 น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวันในส่วนอาหารบ้านริมบึง	
11.30 – 12.30 น.	ถึงสวนอาหารบ้านริมบึงรับประทานอาหารกลางวัน	

- 12.30 – 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหารไปวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 13.00 – 14.45 น เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม เพื่อศึกษาดูงานด้านศิลปหัตถกรรม
และงานไม้ต่าง ๆ ที่ต้องใช้ฝีมือของคนไทยที่มากด้วยประสบการณ์
- 14.45 – 16.00 น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
- 16.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืด – กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วัสดุดี ภายบริหาร ชิง และ โยคะ
- ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดวันเลียง
สังสรรค์อาลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป /
แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว
สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน (พักที่อำเภอสังขละ)

ด้านที่สด
ที่ กค 0409.7/0.51



สิ่งที่ส่งมาด้วย 3

กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในการทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ คันทิยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2560

รุ่นที่ 15 วันที่ 15 – 20 พฤษภาคม 2560

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ).....ชื่อเล่น.....วัน/เดือน/ปี/เกิด.....
ตำแหน่ง.....
สังกัด (สำนัก/กอง).....
กรม / สำนักงาน.....
กระทรวง.....
สถานที่ทำงาน.....
เลขที่.....ถนน.....ตำบล / แขวง.....อำเภอ / เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน).....โทรสาร.....
ที่อยู่ปัจจุบันที่ติดต่อได้สะดวก เลขที่.....ซอย / ตรอก..... ถนน.....
ตำบล / แขวงอำเภอ / เขตจังหวัด.....รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์.....โทรศัพท์ (มือถือ).....
E-mail

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

รายละเอียดที่พัก

☐ พักคู่ ☐ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)
วันที่สมัคร/...../.....

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)

