



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
เลขรับ 0043
วันที่ 5 มี.ค. 2561

ที่ สขอ. 25.12 / 2560

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

คณะเทคโนโลยีการเกษตรและ

47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.

เทคโนโลยีอุตสาหกรรม

หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

เลขที่รับ 0022/๖ วันที่ - 8 มี.ค. 2561

จ.นนทบุรี 11000

เลขที่ส่ง.....วันที่.....

25 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16

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 สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 12 - 17 มีนาคม 2561 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายใน การฝึกอบรม 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 จังหวัดนครพนธ์ โทรสารหมายเลข 0 2547 2057 ภายในวันที่ 7 มีนาคม 2561

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน อธิการบดี

ขอแสดงความนับถือ

เพื่อโปรดทราบ/เห็นควรมอบให้

โปรดพิจารณา
.....
มอบ ผอ.คนอ. (ก.พ.)

[Signature]

เกษม ธีระวิเศษทุกหนี่น

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

สมมติคุณแล้ว

พ

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

5 มี.ค. 2561

[Signature]

โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงาน ก.พ. ต.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นครพนธ์ 11000

โทรศัพท์ 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 2057

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

สมมติคุณแล้ว

[Signature]

ธ.น.ส.

จัดตามเลข ๐

จ.พ. ๐๕๓๓

๘ มี.ค. ๒๕๖๑

เรียน ศนบดี

เพื่อโปรดทราบ / เห็นควรมอบให้

.....
.....

.....

[Signature]

- 8 มี.ค. 2561

โครงการ "สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

รุ่นที่ 16

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาวะในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครึ่งชีวิต 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 และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- สายกลางสร้างสุขภาพเพื่อชะลอวัย
- เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ.
- การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ภูมิคุ้มกันที่มีสุข
- ธรรมะอารมณ์ดี

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการ / การทำงานด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด

- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในตระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนคติตนเอง

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 รีสอร์ทปึกไม้สไตส์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 16 ระหว่างวันที่ 12 – 17 มีนาคม พ.ศ. 2561

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

➤ พักคู่	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 บัวบุษชา
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบล
ตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 095-719-4852 และ โทรสาร
0-2547-2057 ภายในวันที่ 7 มีนาคม 2561

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 2561
 รุ่นที่ 16 วันจันทร์ที่ 12 - วันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2561
 ณ เดอะ แกลกซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี



07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ แกลกซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องสัมภาระ
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 ตูอาพันธุ์
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย



05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องสัมภาระเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิงก” อ.ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	บรรยาย “สายกลางสร้างสุขภาพเพื่อชะลอวัย” ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย “เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ ตั้งมโสภณ
15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.15 – 16.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย



05.30 น. ดึ้นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 น. ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑ์ของเขาสาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก
09.30 – 11.00 น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ของเขาสาด ชมมินิเธียร์เตอร์ เกี่ยวกับประวัติศาสตร์การสร้างทางรถไฟ เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
11.20 น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
11.30 -12.30 น. ถึงร้านอาหารครัวออฟโรด รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น. ออกเดินทาง ไปค่านเจคีย์สามองค์
15.30 น. เดินทางถึง ค่านเจคีย์สามองค์ ทัศนศึกษาสถานที่ทางประวัติศาสตร์ รวมถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนพื้นเมือง
16.30 น. ออกเดินทางจากค่านเจคีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย



05.00 น. ดึ้นนอนตอนเช้า
06.00 – 07.30 น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีตักบาตรระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ที่อาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง
07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
08.30 น. ออกเดินทางสู่ควังกีวีเวการามใหม่ ซึ่งก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า ลักการะสังขาลหลวง พ่ออุตตมะ
10.30 น. ออกเดินทางกลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
13.00 – 14.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว
14.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้ว แวะชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่

16.00 น.	ออกเดินทางกลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว	
17.30 น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย	
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕		
05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคิมเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ” นวดกดจุด	อ.สิริวรรณ เสวกฉิม
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว	
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “ภูมิศาสตร์วิมุตย”	น.พ.สิทธา ลิขิตบุญด
10.00 – 10.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
11.30 – 12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.30 – 15.00 น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”	ทีมพระครูปลัดสุวัตแนวชิรคุณ
14.00 – 14.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 17.00 น.	“ฝึกลีลาเพื่อสุขภาพ”	
18.30 – 22.00 น.	รับประทานอาหารเย็นร่วมกันและอำลาเพื่อนร่วมรุ่น	
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
06.30 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า	
07.30 น.	ออกเดินทางจาก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว แวะชมสะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2	
09.15 น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว	
10.00 – 10.30 น.	ถึงร้านแม่บัวคำ ซื่อของฝากตามอัธยาศัย	
10.30 – 11.30 น.	ออกเดินทาง ไปสวนอาหารบ้านริมบึงเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน	
11.30 – 12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.30 – 13.00 น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร แวะวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)	
13.00 – 14.45 น.	เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ซึ่งเป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก และชมวัตถุโบราณอายุ 200 – 300 ปี	
14.45 – 16.00 น.	ออกเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ.	
16.00 น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ	

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืด – กระเป๋าค่า
- เอกสารประกอบการบรรยาย
- วีซีดี กายบริหาร ชีกง และ โยคะ
- ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดวันเลี้ยงสังสรรค์อาถา (ตามอรรถาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / ก้อนน้ำตาล / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าในเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักผ่อนสถานที่ 1 คืน (พักที่อำเภอสังขละ)

ด่วนที่สุด
ที่ กค 0409.7/0.๕1



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 หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณ ในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในการทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประคอบ คັນดิยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค้ำกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2561

วันที่ 16 วันที่ 12 - 17 มีนาคม 2561

ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ).....ชื่อเล่น.....วันเดือนปี/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 / แขวง.....อำเภอ / เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรศัพท์ (มือถือ).....
E-mail

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

รายละเอียดที่พัก หักคู่ หักเดี่ยว

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

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)