



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๙๒
ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๕/ ๖๙๙ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ	เลขาธิการกรม
ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก	ผู้อำนวยการกองทุกกอง
ผู้อำนวยการกลุ่มทุกกลุ่ม	ผู้อำนวยการศูนย์ทุกศูนย์
ผู้อำนวยการสถาบันทุกสถาบัน	

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ได้กำหนดจัดอบรมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ ๑๖ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย สำหรับค่าลงทะเบียนคนละ ๑๔,๘๐๐.- บาท พักคู่ / ๑๖,๕๐๐.- บาท พักเดี่ยว โดยโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. ชื่อบัญชี “สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย” เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ จึงขอประชาสัมพันธ์การจัดโครงการดังกล่าวฯ โดยผู้สนใจและได้รับการอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการ ให้ส่งแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี หรือทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๕๗ ภายในวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางทิพาพรรณ อุทุมพร)
นิติกรชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย



กรมบัญชี
เลขรับ 97300
วันที่ 28 ส.ค. 2560
เวลา 14-25 น.

ที่ สขอ. 25.12 / 2560

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

25 ธันวาคม 2560

กองงานเจ้าหน้าที่
รับที่ 97500
วันที่ 29/12/60
เวลา 19.30

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมอนามัย

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

ฝ่ายทะเบียนประวัติ
และบำเหน็จความชอบ
รับที่ 3
วันที่ 3 ธค 61
เวลา 15.30

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 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 ทางโทรสารหมายเลข 0 2547 2057 ภายในวันที่ 7 มีนาคม 2561

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

เขียน อภินิหารมอหนัว
 หน้าที่ปรึกษาราชการ
 มอว กต. ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง
 สจป.ปัดค.อ.เนินพระสูง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

(นายวิทยา ประเทศ) กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
 นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ ผู้อำนวยการโครงการ
 รักษาการแทนเลขาธิการกรม
 28 S.H. 2560

* โอนเงินค่าลงทะเบียนในนาม 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 095 719 4852
 โทรสาร 0 2547 2057
 e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

มอว กต.
 ปัดค.อ.เนินพระสูง
 ๒๙๓๓ ๒๐

(นายอรรถพล แก้วสัมฤทธิ์)
 รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน
 อธิบดีกรมอนามัย

๑๗ ธันวาคม
 ๒๕๖๐

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 16

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว 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... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็น การสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธไมตรีในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
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-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / 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 รีสอร์ทปิกนิกไม้สไต้ลค์คันทีรี 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 ค่าห้องพักคู่ / เดี่ยว และค่าเข้าทัศนศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤	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 บัวบุชา
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 เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 12 มีนาคม 2561 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี	
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี	
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ	
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	
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วม โปรแกรม	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันอังคารที่ 13 มีนาคม 2561

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง”	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 สังฆโสภณ
15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.15 – 16.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น	
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	

- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 19.30 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 14 มีนาคม 2561 ศึกษาดูงานของเขาคาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00-07.30 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 07.30 น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก
- 09.30 – 11.00 น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ชมมินิเธียร์เตอร์ เกี่ยวกับประวัติศาสตร์การสร้างทางรถไฟ เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
- 11.20 น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
- 11.30 -12.30 น. ถึงร้านอาหารครัวออฟโรด รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. ออกเดินทาง ไปด่านเจดีย์สามองค์
- 15.30 น. เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ ทศนศึกษาสถานที่ทางประวัติศาสตร์ รวมถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนพื้นเมือง
- 16.30 น. ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- 17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- 19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
- 21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มีนาคม 2561 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังแก้วเวการาม

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า
- 06.00 – 07.30 น. ร่วมสักการะพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีตราภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ที่อาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง
- 07.00 – 08.30 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
- 08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ ซึ่งก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า สักการะสังฆาลหลวงพ่อดูดมะ
- 10.30 น. ออกเดินทางกลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 13.00 – 14.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว
- 14.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้ว แวะชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไพรโยคใหญ่

- 16.00 น. ออกเดินทางกลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
 17.30 น. เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น
 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 16 มีนาคม 2561

- 05.00 – 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
 06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ” นวดกดจุด อ.สิริวรรณ เสวกฉิม
 07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
 09.00 – 11.30 น. บรรยาย “ภูมิทัศน์วิมึสุขุข” น.พ.สิทธา ลิขิตนุกูล
 10.00 – 10.15 น. รับประทานอาหารว่าง
 11.30 – 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 12.30 – 15.00 น. บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณดี” ทีมพระครูปลัดสุวัฒนวิริคุณ
 14.00 – 14.15 น. รับประทานอาหารว่าง
 15.30 – 17.00 น. “ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
 18.30 – 22.00 น. รับประทานอาหารเย็นร่วมกันและอำลาเพื่อนร่วมรุ่น
 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2561 สะพานข้ามแม่น้ำแคว-วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม – สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

- 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 ชื่อของฝากตามอัธยาศัย
 10.30 – 11.30 น. ออกเดินทางไปสวนอาหารบ้านริมบึงเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน
 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 จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก 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
- ผู้เข้าร่วม โครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืด – กระเป๋าค้ำ
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วิธีดี กายบริหาร ชีกง และ โยคะ
- ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน (พักที่อำเภอสังขละ)

ความพิเศษ
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 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 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประภสกร ตันติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2561

รุ่นที่ 16 วันที่ 12 – 17 มีนาคม 2561

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)
 ขึ้นรถที่สมาคมจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก

พักคู่ พักเดี่ยว

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

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)