



01 034  
29 ธ.ค. 2558

ที่ สขอ. 17.12 / 2558

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน |              |
| เลขรับ                           | 07647        |
| วันที่                           | 22 ธ.ค. 2558 |
| เวลา                             | 15-40        |

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

47/111 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.

หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| กองกลาง (มทร.อีสาน) |              |
| เลขรับ              | 03621        |
| วันที่              | 25 ธ.ค. 2558 |
| เวลา                | 10-00 น.     |

17 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11
  2. กำหนดการฝึกอบรม
  3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
  4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 25 - 30 มกราคม 2559 ณ เดอะเลกาซีริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พัสดุ / 16,000 บาท พัสดุเดียว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงิน ค่าลงทะเบียน\*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

เรียน สภากรรปที่ ผ่าน รรฯ สภาบริหาร

เพื่อไปขอพิจารณา

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

ทนาย จิตกรรป  
๒๕.๕.๕๕

\* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

๒๕.๕.๕๕  
๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารไปโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 1799

e-mail : [buabucha4@yahoo.com](mailto:buabucha4@yahoo.com) , [pat2498@hotmail.com](mailto:pat2498@hotmail.com)

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

๒๕.๕.๕๕

# โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

วันที่ 11

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว 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 ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักคำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

## 2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติดีปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

## 3) หลักสูตรการอบรม

### เนื้อหาวิชาการ

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

## 4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / 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 รีสอร์ทปิกไม้สไคล์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 11 ระหว่างวันที่ 25 – 30 มกราคม พ.ศ. 2559

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

|                |            |        |     |
|----------------|------------|--------|-----|
| ➤ ที่พัก       | ราคาท่านละ | 14,500 | บาท |
| ➤ ที่พักเดี่ยว | ราคาท่านละ | 16,000 | บาท |

**10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน**

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบ  
การโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา  
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน  
ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-  
1799 หรือ 095-719-4852 และโทรสาร 0-2547-1799 ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่  
หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799



โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตรสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559  
รุ่นที่ 11 วันจันทร์ที่ 25 – วันเสาร์ที่ 30 มกราคม 2559  
ณ เดอะ เลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

**วันจันทร์ที่ 25 มกราคม 2559 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี**

|                  |                                                                           |                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 07.30 น.         | พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี                      |                          |
| 08.00 น.         | ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี                         |                          |
| 11.00 น.         | เดินทางถึง เดอะ เลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ           |                          |
| 11.30 – 12.00 น. | พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน<br>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)   |                          |
| 18.30 – 19.30 น. | รับประทานอาหารเย็น                                                        |                          |
| 19.30 – 21.00 น. | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม                            |                          |
| 21.00 น.         | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                        |                          |

**วันอังคารที่ 26 มกราคม 2559**

|                  |                                                                              |                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 05.00 – 06.00 น. | ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ                      |                            |
| 06.00 – 07.30 น. | ออกกำลังกายฝึก โยคะ นวดกดจุด                                                 | โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา |
| 07.30 – 09.00 น. | รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว                                    |                            |
| 09.30 – 12.00 น. | บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค”                                          | โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม      |
| 10.30 – 10.45 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                           |                            |
| 12.00 – 12.30 น. | ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น                                                         |                            |
| 12.30 – 13.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน                                                        |                            |
| 13.30 – 15.45 น. | บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวช”                                        | โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา |
|                  | สาธิตการทำ อาหารว่างแขนงวิสาขามงคล (แบ่งกลุ่ม + รับประทานอาหารเป็นอาหารว่าง) |                            |
| 15.00 – 15.15 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                           |                            |
| 16.00 – 18.30 น. | กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)      |                            |

18.30 – 19.30 น.      รับประทานอาหารเย็น

20.00 น.              พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพุธที่ 27 มกราคม 2559

05.00 น.              ตื่นนอนตอนเช้า

05.30 น.              ดื่มน้ำธัญพืช

06.00 – 07.30 น.      ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง” อ.ถาวร ชนะภัย

07.30 – 09.00 น.      อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

09.30 – 12.00 น.      บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิธีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ สังข์โสภณ

10.30 – 10.45 น.      รับประทานอาหารว่าง

12.00 – 13.00 น.      รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 15.00 น.      บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” ทีมพระมหาวิมล

15.00 – 15.30 น.      รับประทานอาหารว่าง

16.00 – 18.00 น.      กิจกรรม “ฝึกลีลาเพื่อสุขภาพ”

18.30 – 19.30 น.      รับประทานอาหารเย็น

19.30 – 20.30 น.      เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น

20.30 น.              พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันพฤหัสบดีที่ 28 มกราคม 2559 ศึกษาฐานช่องเขาขาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.              ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

06.00-07.30 น.      รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว

07.30 น.              ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผาเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2

09.30 – 11.00 น.      เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ชมมินิเธียเตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ

11.20 น.              ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านครัวออฟโรด

11.30 -12.30 น.      ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน

12.30 น.              ออกจากบ้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.30 น.         | เดินทางถึง ค่านเจดีย์สามองค์ เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง<br>พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกุดต่าง ๆ ค่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือ<br>ของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทาง<br>ดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา<br>เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ค่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย |
| 16.30 น.         | ออกเดินทางจากค่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17.00 น.         | เดินทางถึงที่พักเช็กอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18.30 – 19.30 น. | รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 19.30 – 21.00 น. | สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 21.30 น.         | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### วันศุกร์ที่ 29 มกราคม 2559 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังแก้วเวการาม

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.00 น.         | ตื่นนอนตอนเช้า                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 06.00 – 07.30 น. | ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาว<br>ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ชื่ออาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก<br>และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี<br>เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ<br>อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนทศนิยมภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา<br>บรรจบกัน คือ ของกาเลีย บิกลี และรันตี เป็น “สามประสบ” |
| 07.00 – 08.00 น. | รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็กเอาท์ คืนกุญแจ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08.30 น.         | ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ่ออุตตมะ วัดวังแก้วเวการาม หรือ<br>วัดหลวงพ่ออุตตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่ออุตตมะร่วมกับชาวบ้าน<br>อพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อน<br>และงาช้างแมมมอธ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา<br>ประเทศอินเดีย                                                                                                                   |
| 10.30 น.         | ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.00 – 13.00 น. | แวะรับประทานอาหารกลางวันร้านอาหารครัวแปดริ้ว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13.00 น.         | ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไป่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ<br>น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาสูงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจน<br>ลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16.00 น.         | ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17.30 น.         | เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 18.30 – 22.00 น. | รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 22.00 น.         | พักผ่อนตามอัธยาศัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

วันเสาร์ที่ 30 มกราคม 2559 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 เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคภัย ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- 08.15 – 09.15 น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- 09.15 น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- 10.00 – 10.45 น. ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 10.45 น. ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 14.00 – 15.30 น. เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม วัดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง 1.50 – 3.50 เมตร มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ 200 – 300 ปี
- 15.30 – 17.00 น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
- 17.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

\*\*\*\*\*

#### หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

#### อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล – กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบการบรรยาย
- วิซีดี ภายบริหารเชิง + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

#### สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง

กฤษฎีกา  
ที่ กค 0409.7/๑.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิบดีการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ  
องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา 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  
ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากขึ้นเพื่อที่จะ  
ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดหาผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ  
หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน  
การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน  
ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น ได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ  
โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง  
ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประจวบ คันติวาทย์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



## ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

วันที่ 11 วันที่ 25 - 30 มกราคม 2559

ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

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

ตำแหน่ง.....

สังกัด.....

สำนักงาน.....

สถานที่ทำงาน.....

เลขที่.....ถนน.....อำเภอ / เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ ( ที่ทำงาน ).....โทรสาร.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก เลขที่.....ซอย / ตรอก.....ถนน.....

อำเภอ / เขต .....จังหวัด.....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 กรุณารอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกไปเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)