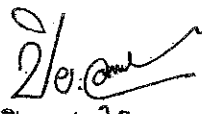



เรียน ผบช.หรือตำแหน่งเทียบเท่า

ผบก.ในสังกัด สง.ผบ.ตร. หรือตำแหน่งเทียบเท่า

เพื่อโปรดทราบหนังสือสมาคมข้าราชการอาวุโส
แห่งประเทศไทย ที่ สขอ.๑.๗/๒๕๕๘
ลง ๑ ก.ค.๕๘ เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้า
ร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยข้าราชการตำรวจ
ผู้เข้าร่วมโครงการต้องมีอายุ ระหว่าง ๓๐ - ๖๐ ปี ซึ่งจัดที่
เดอะเลกซ์ รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่าง
วันที่ ๓๑ ส.ค. - ๕ ก.ย.๕๘ (๖ วัน ๕ คืน) ซึ่งมี
ค่าลงทะเบียนดังนี้ ที่พัก ท่านละ ๑๔,๕๐๐ บาท และ
พักเดี่ยว ท่านละ ๑๖,๐๐๐ บาท สามารถสมัครตรงได้ที่
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จว.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙ หรือ ๐๘๙ ๑๐๓ ๔๓๖๘
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙ รายละเอียดสามารถดาวน์โหลด
ได้ที่ <http://www.human.police.go.th>

พล.ต.ต. 
(ปิยะ อุทัยโย)

รอง ผบช.๗ พรท.ผบช.สภพ.

๑๙ก.ค.๕๘ 

ก.พ.



2

สำนักงาน	21450
เลขรับ	
วันที่	7 ก.ค. 2558
เวลา	11.30

ที่ สขอ. 1.7/2558

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

47/111 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.

หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000

1 กรกฎาคม 2558

เลขรับ	6603
วันที่	07 ก.ค. 2558
เวลา	10.50

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10
 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 ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัด โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการ โดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน 2558 ณ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงิน ค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสม โภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม 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 0 2547 1799, 089 103 4368

โทรสาร 0 2547 1799

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

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 10

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 ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีไซเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ ร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป 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
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษาออกสถานที่

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 10 ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน พ.ศ. 2558

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก / เตี้ยว และค่าเข้าทักษะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➢ ที่พัก	ราคาท่านละ	14,500	บาท
➢ ที่พักเตี้ยว	ราคาท่านละ	16,000	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชานักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 0-2547-1799 ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
 สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี ๒๕๕๘
 รุ่นที่ ๑๐ วันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๕๘
 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ จังหวัดนนทบุรี เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
- ๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ.สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
 ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. บรรยายผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย ร.อ.ชุมพล ตุลาพันธ์
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าว่าง
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร ๑ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค" โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้าว่าง
- ๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ - ๑๕.๔๕ น. บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
 สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งเป็นกลุ่ม + รับประทานเป็นอาหารเช้าว่าง)

นานนับร้อยปีรวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ส่งผลให้สังขละบุรีเป็นเมืองที่มีความงดงาม และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชมทัศนียภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ ๓ สายไหลมาบรรจบกัน คือ ซองกาเลีย บิดลี และรันตี เป็น “สามประสบ”

- ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม/เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คีนุกูแจ
- ๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางเดินสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ ไหว้สักการะสังขารหลวงพ่อดุตตะ วัดวังแก้วเวการาม หรือ วัดหลวงพ่อดุตตะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่อดุตตะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาว กะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ มีพระพุทธรูปหินอ่อน และ งาม้าง แมมมอธ และเวะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา ประเทศอินเดีย
- ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยาเดินทางกลับที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหารไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่ม่านน้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- ๑๗.๐๐ น. เดินทางกลับถึง เดอะเลกาซีฯ พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น. กิจกรรม “ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
- ๒๐.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายบริหาร “ ซี่กง ” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- ๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ออกกำลังกายอย่างไรให้เป็นยา" โดย รศ. นพ.ปัญญา ไช้มุก
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- ๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม "ธรรมะอารมณ์ดี" โดย ทีมพระมหาวีรพล
- ๑๔.๔๕ – ๑๕.๐๐ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๘.๓๐ – ๒๒.๓๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสนทนาการ อ่ำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๘ ศึกษาดูงานของเขาคาด-คณเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผุดผ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ทำมกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรก ที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษย์ชาติจึงมีการจัดสร้าง "พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ" เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ชาว คำ
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ไปโรงแรมผาตาดวัลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกulpt ต่าง ๆ ด่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองชู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยงปัจจุบันช่องทางดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ด่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- ๑๗.๓๐ น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม เลือกรประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น
- ๒๑.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘ สะพานอุตตมานุสรณ์ - วัดวังแก้วเวภาราม

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้ง รกรากมา

วันเสาร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๘

สะพานข้ามแม่น้ำแคว-วูดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม-สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคภัย ตลอดจน การขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนมากต้องเสียชีวิตลง
- ๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๕ น. ถึงร้านของฝากวันเส้นแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๔๕ น. ออกเดินทางจากร้านวันเส้นแม่บัวคำเพื่อไปชมวูดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- ๑๒.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เดินทางถึง วูดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม วูดแลนด์ เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง ๑.๕๐ - ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ โดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่ง ในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐฯ ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมถึงความงดงามทาง ศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากวูดแลนด์เมืองไม้กลับสำนักงาน ก.พ.
- ๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| - เสื้อยืดคอโพลี - กระเป๋าผ้า | - เอกสารประกอบคำบรรยาย |
| - วีซีดี กายบริหารซึ๊ง + นอนสมาธิ | - หนังสือรุ่น |

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ ๑ คืน / ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

ความผิด
ที่ กต 0409.7/0.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เศรษฐีการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมีส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ
สังกัดกรมพหุขน 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
ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ
ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ
หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน
การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน
ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในการทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ
โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง
ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกรบ คັນติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านนายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค้ำเกณฑ์หมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ใบสมัคร

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2558

วันที่ 10 วันที่ 31 สิงหาคม - 5 กันยายน 2558

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอเด่นมะขามเตี้ย 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 / เขตจังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรศัพท์ (มือถือ).....

E-mail

ข้อมูลการเดินทาง เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางสมาคมฯ จัดเตรียมให้ (ค่าใช้จ่ายเต็มไม่สามารถหักค่ารถได้)

ขึ้นรถที่สมาคมฯจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก พักคู่ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกไปเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)