



สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

47/111 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 1000 ต่อ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ที่ สขอ.ผ ๐๓ /๒๕๖๗

๙ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม

เรียน หัวหน้าส่วนราชการระดับ กระทรวง กรม และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓/ว ๑๒ ลงวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการพัฒนาบุคลากร หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อ

ปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ และกำหนดการ

๒. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลากร

๓. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘

๔. QR Code กลุ่มไลน์ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

รุ่นที่ ๑๗

กรมการพัฒนาชุมชน

เลขรับ 18092

วันที่ 16 ต.ค. 2567

เวลา 12.00

สถาบันการพัฒนาชุมชน

เลขรับที่ 4165

วันที่ 16 ต.ค. 2567

ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

ศูนย์วิทยบริการ

เลขรับที่ 1001

วันที่ 16 ต.ค 67

เวลา 14.50 น.

ตามที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่อง แนวทางการพัฒนาบุคลากรภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐ พร้อมคู่มือ การดำเนินการ เพื่อเป็นกรอบแนวทางสำคัญให้บุคลากรภาครัฐ ส่วนราชการ และหน่วยงานภาครัฐนำไปดำเนินการด้านการพัฒนาบุคลากรภาครัฐให้เป็นทิศทางเดียวกัน เพื่อเสริมสร้าง “คุณภาพชีวิต” ในการปฏิบัติราชการ ตามหลักการความสมดุลในชีวิต และการทำงาน (Work-Life Balance) ให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาบุคลากรภาครัฐ ของ สำนักงาน ก.พ. นั้น

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ที่มีกรรมการและสมาชิกเป็นอดีตข้าราชการผู้บริหารระดับสูงจากส่วนราชการต่างๆ ที่เกษียณอายุราชการแล้ว มารวมกันเพื่อเป็นเสมือนคลังสมองรวบรวมประสบการณ์ องค์ความรู้ และทักษะในการปฏิบัติราชการสนับสนุนกิจกรรมในการเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ สร้างภูมิพลัง และภูมิคุ้มกันให้แก่ข้าราชการ และป้องกันสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของข้าราชการที่ได้อุทิศตนและเวลาให้กับระบบราชการมาเป็นเวลาหลายปีจนเกษียณอายุราชการ สมาคมฯ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” มาอย่างต่อเนื่อง และในปีที่กำหนดจัดเป็น รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความรู้ และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้มั่นคงและแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดจัดอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันในต่างจังหวัด รวม ๖ วัน ตั้งแต่วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ถึงวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ โรงแรม

เอกโพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี และสวนแมกไม้รีสอร์ท อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยกำหนดค่าลงทะเบียน คนละ ๑๕,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน) สำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ ทั้งหมดตลอด ๖ วัน การพักจะจัดให้พักร่วมกัน (๒ คน/ห้อง) หากต้องการพักเดี่ยว จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น คนละ ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

สมาคมฯ ขอเรียนเชิญท่าน กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร ที่สนใจมา เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลักสูตรดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้รับอนุมัติจากหัวหน้าส่วนราชการ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ จากต้นสังกัดได้เต็มจำนวนเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) และโปรดแจ้งชื่อผู้สนใจ และได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบสมัครเข้าร่วมโครงการของหลักสูตร (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน และใบสมัครมายังไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๔) ภายในวันศุกร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงานราชการ/บุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๗ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการฝึกอบรม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

กลุ่มงานเลขานุการ

มือถือ ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๔

ผู้ประสานงาน : นางสาวศรียุญา สินธุ์เกษม

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”



หลักการและเหตุผล

สุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีของผู้ปฏิบัติงานมีผลต่อการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ความยุ่งยาก ซับซ้อนของงานและวิธีการปฏิบัติ มีผลต่อสภาวะจิตใจและความอ่อนล้าของผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้น การบริหารจัดการองค์การที่ดี ต้องจัดให้มีระบบและวิธีการเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี เสริมสร้างสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน ภาวะผู้นำของผู้บริหารจะมีผลกระทบอย่างมาก ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อพฤติกรรมและความมุ่งมั่น ตั้งใจ ของผู้ปฏิบัติงาน การเปลี่ยนแปลงในสภาวะการณ์ทางสังคม ทางเศรษฐกิจ และทางเทคโนโลยี ในปัจจุบันถือเป็นปัจจัยแวดล้อมที่ชี้ให้เห็นชัดเจนในการบริหารจัดการ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในองค์การ

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงได้กำหนดบทบัญญัติให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ข้าราชการพลเรือนทุกคนและทุกระดับ สำนักงาน ก.พ. จึงได้มีหนังสือเวียนแจ้งส่วนราชการต่างๆ ให้มีโครงการและกิจกรรมที่สอดคล้องกับ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี” ที่สำนักงาน ก.พ. ได้จัดทำและประกาศให้ทุกส่วนราชการดำเนินการตามความจำเป็นของแต่ละส่วนราชการ

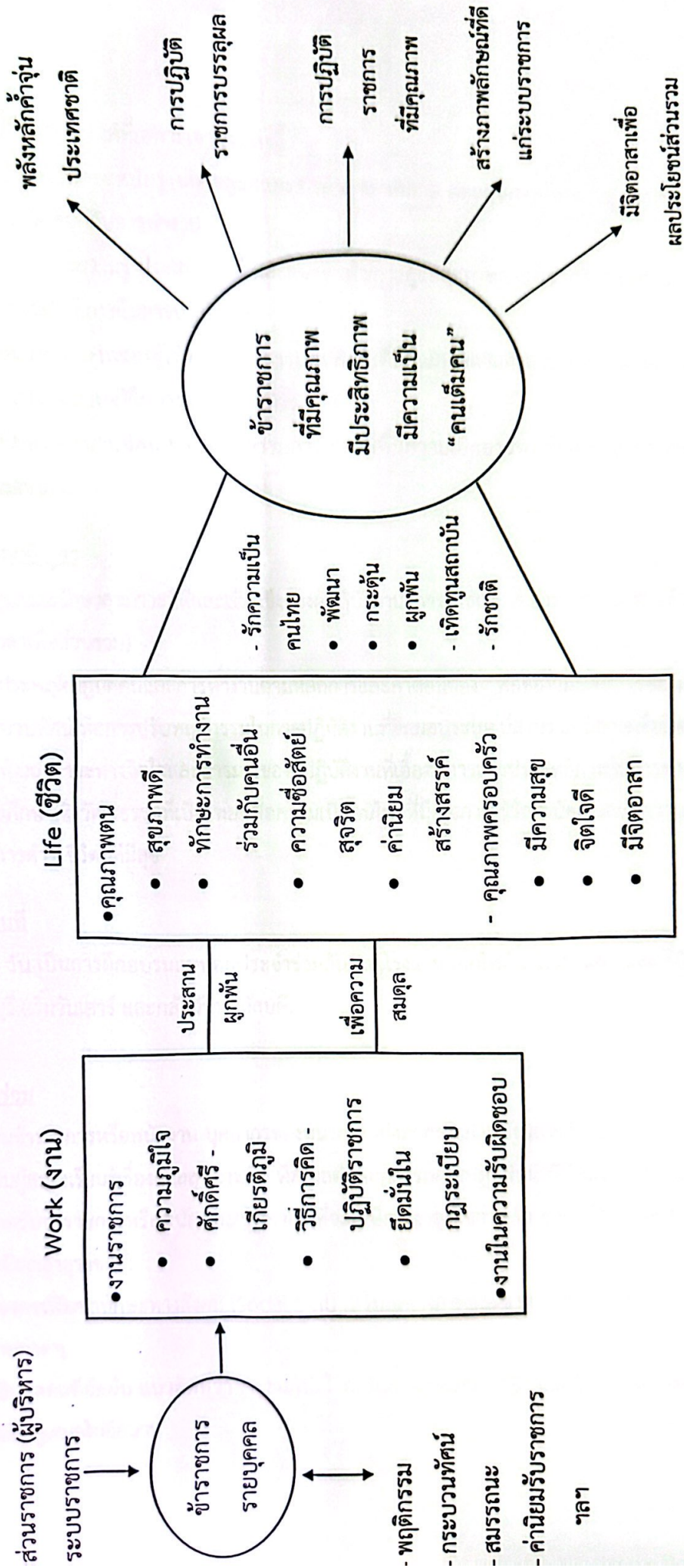
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีโครงการเพื่อเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับข้าราชการมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นต้นมา จึงได้เห็นความจำเป็นและสมควรที่จะดำเนินการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” ต่อเนื่องไป และคาดหวังว่าส่วนราชการหรือหน่วยงานอื่นๆ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น น่าจะสนใจและจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานในสังกัด และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ส่วนราชการและหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคลากรในสังกัด

หลักคิด Work-Life Balance

เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ



วัตถุประสงค์

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ดังนี้

๑. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการดูแลและรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ของผู้ปฏิบัติงานให้มี ภาวะทางอารมณ์ที่ดี สนุกกับการทำงาน
๒. เพื่อสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางในการดูแลสุขภาพกาย-ใจ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ที่ดี มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
๓. เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าอบรมในการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพตามคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙) ผู้ทรงเป็นต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติราชการ
๔. เพื่อพัฒนาระบบทัศนคติ ปรับพฤติกรรมการทำงานที่มีความเอื้ออาทร ซื่อสัตย์ สุจริต และยึดใน ประโยชน์ ส่วนรวมเป็นหลัก

องค์ประกอบของหลักสูตร

๑. การดูแลและรักษาสุขภาพที่ดีและเข้มแข็งของผู้ปฏิบัติงาน (การโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และความมีจิตอาสาเพื่อส่วนรวม)
๒. การประพฤติปฏิบัติตนและการทำงานตามหลักการและคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙)
๓. ทัศนคติเพื่อการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานที่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวม มีความซื่อสัตย์ สุจริต
๔. การพัฒนาภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานที่เอื้อต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
๕. ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรมที่เป็นไทย เพื่อความเป็นคนไทยที่มีคุณภาพ รู้รักสามัคคี และมีความพอเพียง และเพียงพอในการดำรงชีวิตที่ดีมีสุข

ระยะเวลา-สถานที่

รวม ๖ วัน เป็นการฝึกอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกัน ณ โรงแรม เอกไพลิน ริเวอร์แคว และที่สังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี (เริ่มวันเสาร์ และกลับวันพฤหัสบดี)

คุณสมบัติผู้เข้าร่วม

๑. เป็นข้าราชการหรือพนักงาน บุคลากรของหน่วยงานทั้งภาครัฐราชการ รัฐวิสาหกิจ และองค์กรต่าง ๆ
๒. เป็นผู้สนใจเรียนรู้เรื่องดูแลสุขภาพที่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติหน้าที่ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิผล
๓. สำหรับข้าราชการหรือพนักงาน/บุคลากร ที่จะเกษียณอายุราชการเร็ว ๆ นี้ เพื่อการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุราชการ
๔. ต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skill) เสริมบุคลิกภาพและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม งานต่าง ๆ
๕. เป็นบุคคลที่ยึดมั่น แนวคิดที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และต้องการดูแลสุขภาพตน ให้ดีอยู่เสมอไปอีกนาน

ผู้บริหารหลักสูตร

๑. สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๒. ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ./อดีตนายกสมาคมนักฝึกอบรมแห่งประเทศไทย/
ที่ปรึกษาหลักสูตร นบส.ศธ./กรรมการสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๓. นางสาวศรียุญา สิ้นธุ์เกษม เจ้าหน้าที่บริหารโครงการฯ

ผลที่คาดหวัง

๑. การมีสุขภาพดี เสริมสร้างชีวิตให้สดใสแก่ผู้ปฏิบัติงาน
๒. ส่วนราชการหรือหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพและชีวิตที่ดีของบุคลากรในสังกัด
๓. การลดค่าใช้จ่ายที่เป็นสวัสดิการของรัฐในการดูแลรักษาสุขภาพของข้าราชการ
๔. ผู้ปฏิบัติงานของภาคส่วนต่างๆ จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและความสามารถในการทำงานด้วย

ความสุขและมีกำลังใจ

ค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ส่วนราชการเห็นชอบ และอนุมัติให้มาเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียน
เต็มจำนวนจากงบประมาณของส่วนราชการต้นสังกัด (ตามหนังสือของกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑
ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘)

๑. พักคู่และเข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอด (รวมการเดินทางไป - กลับจากสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี)
จำนวน ๑๕,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน)
๒. ถ้าพักเดี่ยว จะต้องจ่ายเพิ่มเอง จำนวน ๕,๐๐๐ บาท รวมเป็น ๑๕,๙๐๐ + ๕,๐๐๐ บาท = ๒๐,๙๐๐ บาท
(สองหมื่นเก้าร้อยบาทถ้วน)

ติดต่อเพื่อเข้าร่วมการอบรม

- ผู้ประสานงาน : นางสาวศรียุญา สิ้นธุ์เกษม โทร. ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙
- กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนมาที่ บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ธนาคารกรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔
- กรุณาส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และใบ pay in/slip ค่าลงทะเบียน มาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร
“สุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” (สแกน QR Code ด้านล่างนี้)



โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ โรงแรมเอกโพลิน จังหวัดกาญจนบุรี

วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- | | |
|---------------------|---|
| เวลา ๐๗.๐๐ น. | - ออกเดินทาง จาก สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี (ตึกเก่า) ไป จุดชมวิวกายวอล์คสองแคว จ.กาญจนบุรี (รับของว่าง และน้ำดื่ม บนรถ) |
| เวลา ๐๙.๓๐-๑๐.๓๐ น. | - ชมวิวกายวอล์ค แลนด์มาร์คใหม่ริมแม่น้ำแคว |
| เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. | - ออกเดินทางไปขึ้นรถไฟสายมรณะ The Death Railway ไปถ้ำกระแซ |
| เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๓๐ น. | - ออกเดินทางไปที่พัก โรงแรมเอกโพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี |
| เวลา ๑๕.๐๐ น. | - ถึงที่พัก เช็กอิน รับกุญแจห้อง พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| เวลา ๑๖.๓๐ น. | - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร |
| เวลา ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ |
| เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. | - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ กำหนดการ และผู้รับผิดชอบ
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ. |
| | - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : สร้างมิตรภาพ
โดย นายชยสิทธิ์ บุญทรัพย์ และ นายณัฐวุฒิ พูลทรัพย์ สโมสรลูกเสือวชิรหัตถ์ |
| เวลา ๒๑.๐๐ น. | พักผ่อนตามอัธยาศัย |

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- | | |
|---------------------|--|
| เวลา ๐๕.๓๐ น. | - ดื่มน้ำสมุนไพร |
| เวลา ๐๖.๐๐ น. | - ออกกำลังกายยามเช้า รำตะบอง ชี่กง |
| เวลา ๐๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ |
| เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. | - บรรยาย เรื่อง “ศาสตร์แห่งเท้า เท้าบอกโรค”
โดย อาจารย์ณัฏฐ์ ดลอำพรพิศุทธิ์ |
| เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. | - บรรยาย เรื่อง “สมุนไพรใกล้ๆ ตัว”
โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล |
| เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น. | - บรรยาย เรื่อง “สุนทรียภาพสำหรับชีวิต” (ดนตรีบำบัดเพื่อผ่อนคลาย)
โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา |
| เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น. | - บรรยาย เรื่อง “ข้าราชการที่มีคุณภาพ (คนเต็มคน) IQ-EQ-PQ-SQ”
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ |

- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมนวดเพื่อผ่อนคลาย
- เวลา ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - กิจกรรมประสาธน์ กาย-ใจ-อารมณ์ เพื่อความสุข (ลีลาศ)
โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสมณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๕.๓๐ น. - คิมน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ชีกง แอโรบิค
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ (จัดเตรียมสัมภาระไปค้างนอกสถานที่ ๑ คืน)
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. - เดินทางไปยังอรรณพประวัติศาสตร์ หักศกศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS) ค.ท่าเสา อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - หักศกศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS)
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๕๐ น. - ออกเดินทางไปยังชม โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณเฑียร ค.ไทรโยค
อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ
- เวลา ๑๐.๕๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณเฑียร
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณเฑียร
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น. - ออกเดินทางสู่สังขละบุรี
- เวลา ๑๕.๓๐ น. - ถึงที่พัก สวนแม่ไม้วีรยุทธ สังขละบุรี/เช็คอิน/เข้าที่พัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - กิจกรรม “การเสริมสร้าง ความสุข ให้กับชีวิต”
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ทำบุญตักบาตรพระที่สะพานมอญ (ตามอัธยาศัย)
- เวลา ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า เตรียมเก็บสัมภาระ
- เวลา ๐๘.๐๐ น. - ออกเดินทางไป วัดวังแก้วเวการาม ค.หนองลู อ.สังขละบุรี
- เวลา ๐๘.๒๐-๑๐.๓๐ น. - กราบสรีระสังขารหลวงพ่อดุจดม และสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัด
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คริวแปดริ้ว ทองผาภูมิ ค.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ กาญจนบุรี
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - เดินทางกลับที่พัก โรงแรมเอกไพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี
- เวลา ๑๔.๓๐ น. - เดินทางถึงที่พัก/รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ/อบสมุนไพร
- เวลา ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - ถอดบทเรียนจากการทัศนศึกษาที่สังขละบุรี
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- วันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**
- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ตื่นน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า รำตะบอง ชีกง
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - บรรยาย การดูแลสุขภาพ สมอ-กาย-ใจ-อารมณ์ และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ
โดย นายสุนทร สอนกิจดี อาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - บรรยาย การเรียนรู้ “ศาสตร์พระราช เพื่อเชิดชูเกียรติภูมิศักดิ์ศรีการเป็นข้าราชการ”
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. - กรณีตัวอย่าง “การเป็นข้าราชการที่ดี มีสุขภาพกาย-ใจ เสริมพลังการปฏิรูปราชการ
โดย นางพัชรี อารายะกุล อดีต ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
นางสาวอานูสรา จิตต์มิตรภาพ ประธานกรรมการบริษัทภิบาล
บริษัทศรีตรังแอโกรอินดัสทรี จำกัด (มหาชน)
ดำเนินรายการโดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ.
- เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. - สรุปโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีตรองเลขาธิการ ก.พ.
- มอบประกาศนียบัตร และปิดโครงการ
โดย ดร.ศรีภูมิ สุขเนตร อดีตปลัดกระทรวงคมนาคม หรือ ผู้แทนสมาคมข้าราชการอาวุโส
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - กิจกรรมสังสรรค์ พร้อมรับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายตามอัธยาศัย
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๘.๐๐ น. - นำกระเป๋าสัมภาระมารวมกันเพื่อเดินทางกลับ
- เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น. - ออกเดินทางจากที่พัก ไป อุทยานพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (อุทยาน ร.๒) อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาศิลปะวัฒนธรรมไทย ณ อุทยาน ร.๒
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- ออกเดินทางไปศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนอัมพวา ณ โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์
อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม และเที่ยวชมตลาดน้ำอัมพวา

เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๐๐ น.

- เดินทางกลับ กทม. (สกพ.นนทบุรี)

- หมายเหตุ :
๑. อาหารว่าง เข้า เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.
 ๒. อาหารว่าง เข้า เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.
 ๓. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ใบสมัคร

โครงการฝึกอบรมของสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ โรงแรมเอกโพลิน ริเวอร์แคว จังหวัดกาญจนบุรี และสังขละบุรี

โปรดระบุชื่อ นามสกุล ระดับตำแหน่ง ส่วนงานต้นสังกัด ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อ
การติดต่อกลับ ในใบสมัครนี้ให้ครบถ้วน

๑. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร ☐ ทวีไป ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

๒. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร ☐ ทวีไป ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร ☐ ทวีไป ☐ มุสลิม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน ๑๕,๙๐๐ บาท/คน เข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ไทย ธนาคาร กรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔

โปรดส่งใบสมัคร และหลักฐานการโอนเงินมาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส
เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๔
คุณศรัณญา สิ้นธุเกษม กรุณาโอนเงิน และส่งหลักฐาน ภายในวันศุกร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

หลักฐานที่นำส่ง ดังนี้

☐ ใบสมัคร

☐ หลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน.....บาท ธนาคาร.....

หมายเหตุ : ถ้าจำนวนผู้สมัครมีเกินกว่า ๓ ท่าน สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครนี้เพิ่มเติมได้





18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

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

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประคอบ คັນติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

QR Code ไลน์กลุ่ม

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน”

