ชมรมข้าราชการอาวุโส
(Senior Government Officials Society)

ศาลากลางจังหวัดพิจิตร
รับที่ 7129
วันที่ 28/6/59
เวลา

2706

ที่ สขอ. 15.6 / 2559

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
47/111 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

15 มิถุนายน 2559

สำนักงานจังหวัดพิจิตร
รับที่ 5062
วันที่ 28 มิ.ย. 2559
เวลา

รอง ผวจ.พจ.
รับที่ 5263
วันที่ 04 ก.ค. 2559
เวลา

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 12
2. กำหนดการฝึกอบรม
3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯน่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ **"สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** รุ่นที่ 12 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมี**กำหนดการจัดระหว่างวันที่ 29 สิงหาคม – 3 กันยายน 2559** ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2552 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2555 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 25 สิงหาคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานเข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 12 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)
กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4
ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสารด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1799, 095 719 4852
โทรสาร 0 2547 1799
e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร
☐ เพื่อโปรดพิจารณา
☐ เพื่อโปรดทราบ
เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้ทุกส่วนราชการหรือผู้ที่มีความสนใจทราบ ผ่านทาง Web site จังหวัด

(นายณัฐพงษ์ สงวนชาติ)
หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพิจิตร

(นายพิษณุ เสนาวิน)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร

โครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

รุ่นที่ 12

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากว่าครึ่งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ **"สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนทัศน์ในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด

- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิคในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนะศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนะศึกษานอกสถานที่

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 รีสอร์ทปีกไม้สไตล์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 12 ระหว่างวันที่ 29 สิงหาคม – 3 กันยายน พ.ศ. 2559

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพักคู่ / เดี่ยว และค่าเข้าทัศนะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➢ พักคู่	ราคาท่านละ	14,500	บาท
➢ พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,000	บาท

10) **การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน**

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (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 25 สิงหาคม** 2559

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

<u>หมายเหตุ</u> หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
Thailand Senior Government Officials Association

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559
รุ่นที่ 12 วันจันทร์ที่ 29 สิงหาคม – วันเสาร์ที่ 3 กันยายน 2559
ณ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 29 สิงหาคม 2559 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
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 ตุลาพันธุ์**
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
16.15 – 17.15 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 1)
17.20 – 18.20 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 2)
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิคในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 30 สิงหาคม 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายฝึก"**โยคะ**" นวดกดจุด **คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา**
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย **"การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิธีธรรมชาติ" อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ**
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
11.30 – 12.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย **"การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท"** **คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา** สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานเป็นอาหารว่าง)

15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)	
15.45 – 16.45 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 3)	
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 4)	
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิคในน้ำ	
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันพุธที่ 31 สิงหาคม 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร **"ชี่กง"**	**อ.ถาวร ชนะภัย**
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว	
09.30 – 12.00 น.	บรรยาย **"ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค"**	**นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม**
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 15.00 น.	บรรยายธรรม **"ธรรมะอารมณ์ดี"**	**ทีมพระมหาวีรพล**
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
16.00 – 17.00 น.	เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น	
17.30 – 18.30 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.00 – 20.30 น.	**"ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ"**	
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัยกิจกรรม	

วันพฤหัสบดีที่ 1 กันยายน 2559 ศึกษาดูงานช่องเขาขาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน **พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด** ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก** เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขามุดฝ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษย์ชาติ จึงมีการจัดสร้าง **"พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด"** เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
11.20 น.	ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวออฟโรด
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกจากร้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

15.30 น. เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกุลต่าง ๆ ด่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทางดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา เพื่อเป็นสัญญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ด่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย

16.30 น. ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก

17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย

18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี

19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม

21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2559 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังก์วิเวการาม

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า

06.00 – 07.30 น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่อาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรีเป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชมทัศนียภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมาบรรจบกัน คือ ซองกาเลีย บิคลี่ และรันตี เป็น **"สามประสบ"**

07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอ้าท์ คืนกุญแจ

08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวังก์วิเวการามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ่ออุตตมะ วัดวังก์วิเวการาม หรือวัดหลวงพ่ออุตตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่ออุตตมะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อนและงาช้างแมมมอธ และแวะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยาประเทศอินเดีย

10.30 น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

13.00 – 14.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว

14.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา 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

[redacted] ระหว่างวันที่ [redacted] ณ [redacted] 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 และซื้ออัญญมณีเป็นที่ระลึก
09.15 น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
10.00 – 10.30 น.	ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
10.30 – 11.30 น.	ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวันที่สวนอาหารบ้านริมบึง
11.30 – 12.30 น.	ถึงสวนอาหารบ้านริมบึงรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 – 13.00 น.	**ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวู้ดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)**
13.00 – 14.45 น	**เดินทางถึงวู้ดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม และเยี่ยมชม วู้ดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่มากที่มีความสูง 1.50 – 3.50 เมตร มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ค สหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัดอุโบราณอายุ 200 – 300 ปี**
14.45 – 16.00 น.	**ออกเดินทางจากวู้ดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.**
16.00 น.	**เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ**

****

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล – กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วีซีดี กายบริหารชี่กง + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน/ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

สิ่งที่ส่งมาด้วย 3

ที่ กค 0409.7/ว 51

กระทรวงการคลัง

ถนนพระรามที่ 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 สัมมนาโครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ ศันสิยานนท์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สาธารณะ

กรมบัญชีกลาง
สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง
กลุ่มอนุมัติพิเศษ
โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462
โทรสาร 0-22739543

สิ่งที่ส่งมาด้วย 4

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
Thailand Senior Government Officials Association

ใบสมัคร

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

รุ่นที่ 12 วันที่ 29 สิงหาคม – 3 กันยายน 2559

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

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

ตำแหน่ง.....

สังกัด (สำนัก/กอง).....

กรม / สำนักงาน.....

กระทรวง.....

สถานที่ทำงาน.....

เลขที่.....ถนน.....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)

☐ ขึ้นรถที่สมาคมจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก

☐ พักคู่ ☐ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่สมัคร ...../...../.....

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)