



ที่ ศธ ๐๗๐๗๙/ ๕๐๓๘

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง  
๑๔๖ หมู่ ๒ ถนนสุขุมวิท อำเภอเมืองระยอง  
จังหวัดระยอง ๒๑๐๐๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาบุคลากร หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตดี๊ดี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”  
รุ่นที่ ๑๗

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่ สขอ.ฝ ๐๓/๒๕๖๗  
ลงวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย กำหนดจัดอบรมโครงการพัฒนาบุคลากร หลักสูตร  
“สุขภาพดี ชีวิตดี๊ดี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ  
โรงแรมเอกไพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี และสวนแม่ไม้รีสอร์ท อำเภอสังขละบุรี  
จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีค่าลงทะเบียน คนละ ๑๕,๙๐๐.-บาท

สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดระยอง ขอให้ท่านดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการฯดังกล่าว  
ให้กับบุคลากรในสังกัด ทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ หากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฯ สามารถศึกษารายละเอียดได้ตาม  
รายการสิ่งที่ส่งมาด้วย และประสงค์จะเข้าร่วมโครงการฯ ต้องได้รับการอนุมัติจากหัวหน้าส่วนราชการ จึงจะ  
สามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้เข้าร่วมโครงการฯ จากต้นสังกัดได้ อนึ่งส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และหลักฐานการ  
โอนเงินภายในวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายภูวนัยโชติ สหพัฒน์สมบัติ)

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง

กลุ่มอำนวยการ (งานบุคลากร)  
โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๓๓๓๗ ต่อ ๑๑๕  
โทรสาร ๐ ๓๘๖๑ ๓๖๖๒

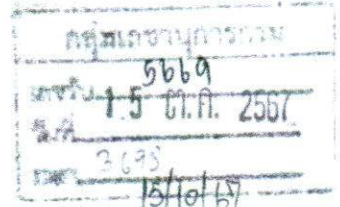
“เรียนดี มีความสุข”

# สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
47/111 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2547 1000 ต่อ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ที่ สขอ.ฝ ๐๓ /๒๕๖๗

๙ ตุลาคม ๒๕๖๗



(8/25)

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 ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ และกำหนดการ
  ๒. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลากร
  ๓. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘
  ๔. QR Code กลุ่มไลน์ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗

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 องค์กรความรู้ และทักษะในการปฏิบัติราชการสนับสนุนกิจกรรมในการเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ สร้างภูมิพลัง และภูมิคุ้มกันให้แก่ข้าราชการ และป้องกันสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของข้าราชการที่ได้อุทิศตนและเวลาให้กับระบบราชการมาเป็นเวลาหลายปีจนเกษียณอายุราชการ สมาคมฯ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” มาอย่างต่อเนื่อง และในปีนี้ก็กำหนดจัดเป็น รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความรู้ และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้มั่นคง และแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดจัดอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันในต่างจังหวัด รวม ๖ วัน ตั้งแต่วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ถึงวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ โรงแรม



เอกโพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี และสวนแม่ไม้รีสอร์ท 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

**เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้**

ตรวจสอบเสนอ เพื่อโปรด  ทราบ  
 พิจารณา  
 เห็นควรมอบ กน.

15 ต.ค. 2567

*อนันต์*

(นายสุรเชษฐ์ เหลี่ยมวารินิช)

นักวิชาการศึกษานโยบายการเงินและปฏิบัติการ  
ผู้อำนวยการกลุ่มเลขานุการกรม

**ขอแสดงความนับถือ**

*นพคุณ*

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
ผู้อำนวยการโครงการฝึกอบรม

**เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้**

เพื่อโปรด  ทราบ  พิจารณา *นพคุณ*

กรมบริหารงานบุคคล	
๗๔๒)	
เลขที่	17 ต.ค. 2567
วันที่	17 ต.ค. 2567
<input type="checkbox"/> ผบ.	<input type="checkbox"/> กอ.
<input type="checkbox"/> กส.1	<input type="checkbox"/> กป.
<input type="checkbox"/> กส.2	<input type="checkbox"/> กน.
<input type="checkbox"/> ศษ.	<input type="checkbox"/> กน.
<input checked="" type="checkbox"/> กพ.	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ
*นาม <i>นพคุณ</i>	

ว่าที่ร้อยเอก *วิสาร ปัญญชุณห์*

(วิสาร ปัญญชุณห์)

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้

15 ต.ค. 2567

มอบตามเสนอ

(นายธนากร ดอนเหนือ)

อธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้

16 ต.ค. 2567

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

กลุ่มงานเลขานุการ

มือถือ ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๕

ผู้ประสานงาน : นางสาวศรีญา สิ้นธุ์เกษม

สจร.	
รับที่	15019
วันที่	15 ต.ค. 2567
เวลา	11-45
<input type="checkbox"/> กส.	<input type="checkbox"/> กอ.
<input type="checkbox"/> กค.	<input type="checkbox"/> กป.
<input type="checkbox"/> กผ.	<input type="checkbox"/> กน.
<input type="checkbox"/> กพ.	<input type="checkbox"/> กน.
<input type="checkbox"/> กท.	<input type="checkbox"/> สจร.
<input type="checkbox"/> กค.	<input type="checkbox"/> สกพ.
<input type="checkbox"/> กบ.	<input type="checkbox"/> สทก.
<input type="checkbox"/> กย.	<input type="checkbox"/> .....
ลงชื่อ.....	

**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน**  
**หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส 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 ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” ต่อเนื่องไป และคาดหวังว่าส่วนราชการหรือหน่วยงานอื่นๆ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น น่าจะสนใจและจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานในสังกัด และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

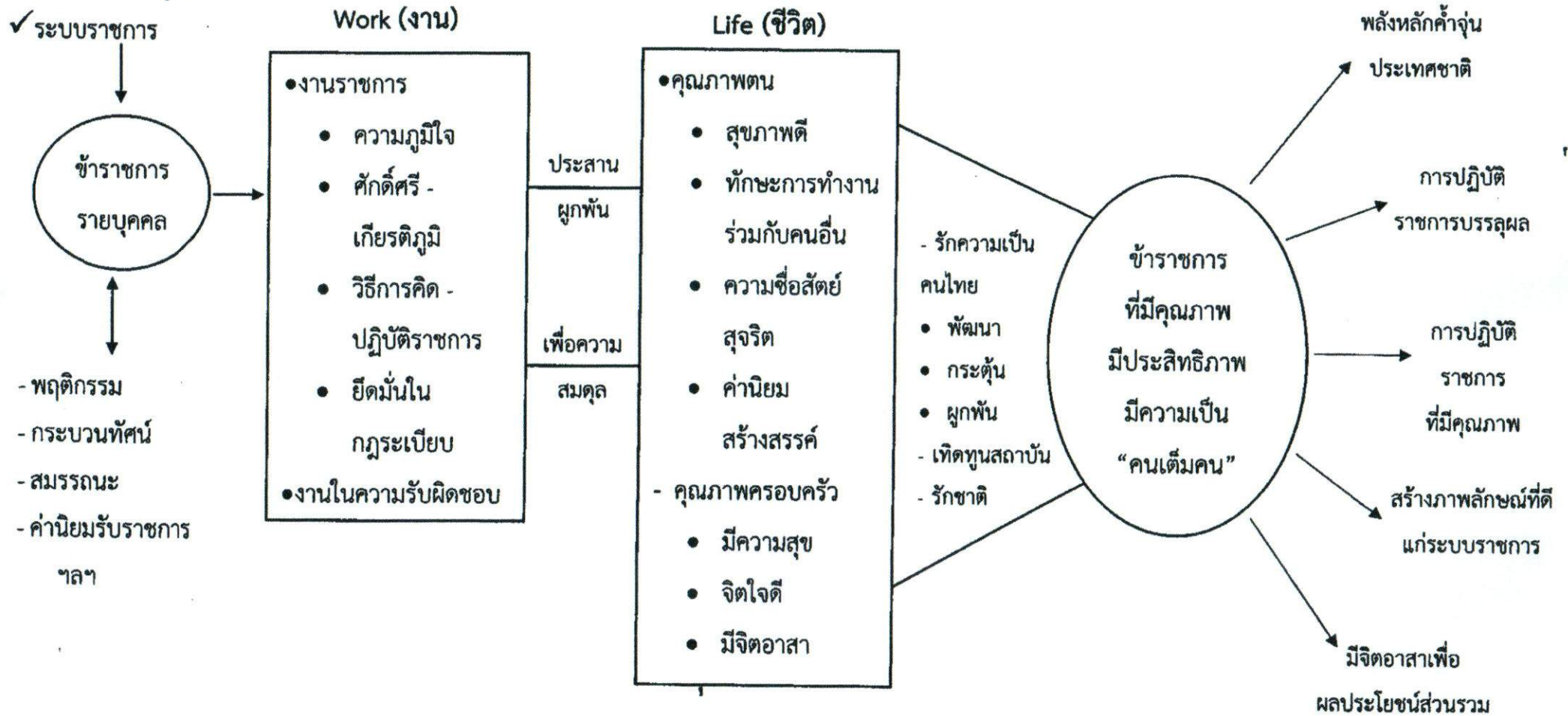
**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ส่วนราชการและหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคลากรในสังกัด

หลักคิด Work-Life Balance  
 เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ

✓ ส่วนราชการ (ผู้บริหาร)

✓ ระบบราชการ



## วัตถุประสงค์

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ดังนี้

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

## องค์ประกอบของหลักสูตร

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

## ระยะเวลา-สถานที่

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

## คุณสมบัติผู้เข้าร่วม

๑. เป็นข้าราชการหรือพนักงาน บุคลากรของหน่วยงานทั้งภาคราชการ รัฐวิสาหกิจ และองค์กรต่าง ๆ
๒. เป็นผู้สนใจเรียนรู้เรื่องดูแลสุขภาพที่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปฏิบัติหน้าที่ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ
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 จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและความสามารถในการทำงานด้วยความสุขและมีกำลังใจ

## ค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ส่วนราชการเห็นชอบ และอนุมัติให้มาเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเต็มจำนวนจากงบประมาณของส่วนราชการต้นสังกัด (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 ๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ 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 สโมสรลูกเสือวชิรศักดิ์
- เวลา ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**

- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ตื่นน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ไร่ตะบอง ชিং
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. - บรรยาย เรื่อง “ศาสตร์แห่งเท้า เท้าบอโรค”  
โดย อาจารย์ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์
- 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 สังฆโสภณ 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. - กิจกรรมประสาน กาย-ใจ-อารมณ์ เพื่อความสุข (ลีลาศ)  
โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**

- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ดื่มน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ซิ่ง แอโรบิค
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ (จัดเตรียมสัมภาระไปค้างนอกสถานที่ ๑ คืน)
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. - เดินทางไปยังอรอยประวัติศาสตร์ ทักษศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS) ต.ท่าเสา อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - ทักษศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS)
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๕๐ น. - ออกเดินทางไปยังเยี่ยมชม โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ
- เวลา ๑๐.๕๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น. - ออกเดินทางสู่สังขละบุรี
- เวลา ๑๕.๓๐ น. - ถึงที่พัก สวนแม่ไม้รีสอร์ท สังขละบุรี/เช็คอิน/เข้าพัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - กิจกรรม “การเสริมสร้าง ความสนุก ให้กับชีวิต”
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันอังคารที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**

- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ทำบุญตักบาตรพระที่สะพานมอญ (ตามอัธยาศัย)
- เวลา ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า เตรียมเก็บสัมภาระ
- เวลา ๐๙.๐๐ น. - ออกเดินทางไป วัดวังแก้วเวการาม ต.หนองลู อ.สังขละบุรี
- เวลา ๐๙.๒๐-๑๐.๓๐ น. - กราบสรีระสังขารหลวงพ่อดุตตะมะ และสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัด
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คริวแปดริ้ว ทองผาภูมิ ต.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 อติตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- วันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**
- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ตีมน้ำสมุนไพรม
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า รำตะบอง ชีกง
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - บรรยาย การดูแลสุขภาพ สมอง-กาย-ใจ-อารมณ์ และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ  
โดย นายสุนทร สอนกิจดี อาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - บรรยาย การเรียนรู้ “ศาสตร์พระราชเพื่อเชิดชูเกียรติภูมิศักดิ์ศรีการเป็นข้าราชการ”  
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. - กรณีตัวอย่าง “การเป็นข้าราชการที่ดี มีสุขภาพกาย-ใจ เสริมพลังการปฏิรูประชากร  
โดย นางพัชรี อารายะกุล อดีต ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
นางสาวอานุสรา จิตต์มิตรภาพ ประธานกรรมการบริษัททิบาล  
บริษัทศรีตรังแอโกรอินดัสทรี จำกัด (มหาชน)  
ดำเนินรายการโดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ.
- เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. - สรุปรายการพัฒนาคณาชีพข้าราชการ  
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ.  
- มอบประกาศนียบัตร และปิดโครงการ  
โดย ดร.ศรีภูมิ สุขเนตร อดีตปลัดกระทรวงคมนาคม หรือ ผู้แทนสมาคมข้าราชการอาวุโสฯ
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพรม
- 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. - นำกระเป่าสัมภาระมารวมกันเพื่อเดินทางกลับ
- เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น. - ออกเดินทางจากที่พัก ไป อุทยานพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (อุทยาน ร.๒) อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาศึกษาศิลปวัฒนธรรมไทย ณ อุทยาน ร.๒
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

ใบสมัคร

โครงการฝึกอบรมของสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีเสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ โรงแรมเอกโพลิน ริเวอร์แคว จังหวัดกาญจนบุรี และสังขละบุรี

\*\*\*\*\*

โปรดระบุชื่อ นามสกุล ระดับตำแหน่ง ส่วนงานต้นสังกัด ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อการติดต่อกลับ ในใบสมัครนี้ให้ครบถ้วน

๑. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๒. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

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

โปรดส่งใบสมัคร และหลักฐานการโอนเงินมาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีเสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙ คุณศรีัญญา สิ้นธุ์เกษม กรุณาโอนเงิน และส่งหลักฐาน ภายในวันศุกร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

หลักฐานที่นำส่ง ดังนี้

ใบสมัคร

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

หมายเหตุ : ถ้าจำนวนผู้สมัครมีเกินกว่า ๓ ท่าน สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครนี้เพิ่มเติมได้



ด่วนที่สุด  
ที่ กค 0409.7/0.51



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

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 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 สันติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านนโยบายและระเบียบ

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543