



ที่ สขอ. 25.12 / 2560

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.

หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000

25 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการ/พนักงานอย่างมาก และเห็นว่าสมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 12 - 17 มีนาคม 2561 ณ เดอะเลกซ์รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายใน การฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2552 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2555 (คนละ 14,800 บาท พักคู่ / 16,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อ ข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมา ด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ทางโทรสารหมายเลข 0 2547 2057 ภายในวันที่ 7 มีนาคม 2561

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 16 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน อธิการบดี

๑. สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอแสดงความนับถือ

ขอเชิญส่ง กองการ/ที่รับโดย
พ.ร.ท. ชลบท ธีระ



๒. เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

๓. เห็นความชอบ/แจ้ง นายสมโภชน์ นพคุณ
ลูกคนเล็ก นางสาว นางสาว

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

๓๑.๑๑

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4

ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

โทรศัพท์ 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 2057

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

☒ อนุมัติ
☒ แจ้งทุกหน่วยงาน
☐

- ๓ ฮ.ก. ๒๕๖๑

เรียน คณบดี (ผ่านรองคณบดีฝ่ายบริหาร)

เพื่อโปรดพิจารณา/ทราบ

เห็นการมอบ/แจ้ง.....งานมรณการ
สู่การประชาสัมพันธ์



๙ ม.ค. ๖๑

มอบหมายให้

ประธานสภามหาวิทยาลัย



๑๐ ม.ค. ๖๑

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2561
วันที่ 16 วันจันทร์ที่ 12 - วันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2561
ณ เดอะ เลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 12 มีนาคม 2561 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอเมืองกาญจนบุรี
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องคัมค้อนรับ
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 ตูลาพันธุ์
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัชฌาศัย
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
21.00 น.	พักผ่อนตามอัชฌาศัย

วันอังคารที่ 13 มีนาคม 2561

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิกง” อ.ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	บรรยาย “สายกลางสร้างสุขภาพเพื่อชะลอวัย” ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย “เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.15 – 16.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 14 มีนาคม 2561 ศึกษาฐานข้อมูลเชิงชาติ-ด้านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชุมมินิเธียร์เตอร์ เกี่ยวกับประวัติศาสตร์การสร้างทางรถไฟ เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
11.20 น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรด รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกเดินทาง ไปด้านเจดีย์สามองค์
15.30 น.	เดินทางถึง ด้านเจดีย์สามองค์ ทักษณศึกษาสถานที่ทางประวัติศาสตร์ รวมถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนพื้นเมือง
16.30 น.	ออกเดินทางจากด้านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
17.00 น.	เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าพักที่โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
19.30 – 21.00 น.	สนทนาเปิดใจภายในกลุ่ม (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 15 มีนาคม 2561 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดวังแก้วเวการาม

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
06.00 – 07.30 น.	ร่วมสักการบูชาพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีตราพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ที่อาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
08.30 น.	ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ ซึ่งก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า สักการะสังฆาลหลวงพ่อบุศตมะ
10.30 น.	ออกเดินทางกลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
13.00 – 14.00 น.	แวะรับประทานอาหารกลางวันร้านครัวแปดริ้ว
14.00 น.	ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้ว แวะชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไพรโยกใหญ่

- 16.00 น. ออกเดินทางกลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 16 มีนาคม 2561

- 05.00 – 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ” นวดกดจุด อ.ศิริวรรณ เสวกฉิม
- 07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 09.00 – 11.30 น. บรรยาย “ภูมิทัศน์วิถีชีวิต” น.พ.ลัทธา ลิขิตนุกูล
- 10.00 – 10.15 น. รับประทานอาหารว่าง
- 11.30 – 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 15.00 น. บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” ทีมพระครูปลัดสุวัฒนวิริคุณ
- 14.00 – 14.15 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.30 – 17.00 น. “ฝึกสมาธิเพื่อสุขภาพ”
- 18.30 – 22.00 น. รับประทานอาหารเย็นร่วมกันและอำลาเพื่อนร่วมงาน
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ 17 มีนาคม 2561 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 แวะชมสะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
- 09.15 น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว
- 10.00 – 10.30 น. ถึงร้านแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 10.30 – 11.30 น. ออกเดินทางไปสวนอาหารบ้านริมบึงเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน
- 11.30 – 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหาร แวะวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 13.00 – 14.45 น. เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ซึ่งเป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก และชมวัตถุโบราณอายุ 200 – 300 ปี
- 14.45 – 16.00 น. ออกเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ.
- 16.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ