



ที่ ศร ๐๖๐๕/๕

สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา
ถนนรามอินทรา กม.๕-๖ แขวงท่าแร้ง
เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐

๕ มกราคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบริษัทสัมพันธ์โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หนังสือสมาคมข้าราชการอาวโสแห่งประเทศไทย ที่ สขอ. พิเศษ/๒๕๕๗
ลงวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว. ๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวโสแห่งประเทศไทย แจ้งว่ากำหนดจะจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ ๙ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการเพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ กำหนดการจัดระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๑ มกราคม ๒๕๕๘ ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี ค่าใช้จ่ายคนละ ๑๔,๐๐๐ บาท พักคู่/๑๖,๐๐๐ บาท พักเดี่ยว ผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลังและกรุณาส่งแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ภายในวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบ

เรียน ผู้อำนวยการ

ขอแสดงความนับถือ

๑. เพื่อโปรดทราบ

๒. เพื่อดำเนินการต่อไป

(นางปัทมา วีระวานิช)

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา

๑๒.๑.๕๘

กลุ่มพัฒนานักบริหารและข้าราชการพลเรือน

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๓๖๕๕ ต่อ ๑๒๑๔

โทรสาร ๐-๒๕๔๓-๖๐๒๐

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

๑. เพื่อโปรดทราบ

๒. เพื่อดำเนินการต่อไป

๑๒.๑.๕๘

๑. คม

๒. คม

๓. คม

๔. คม

๕. คม

๖. คม

๗. คม

๘. คม



ที่ สขอ. พิเศษ / 2557

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

20 พฤศจิกายน 2557

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 9
2. กำหนดการฝึกอบรม
3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 9 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 26 - 31 มกราคม 2558 ณ เดอะเลกาซีรีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,000 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงิน ค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1752, 0 2547 1783 ภายในวันที่ 20 มกราคม 2558.

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 9 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

* 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 02 547 1799, 089 103 4368

โทรสาร 02 547 1752 หรือ 02 547 1783

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

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 9

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโส จะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการ พัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่า อย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการ สร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธไมตรีในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกระทำการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสี่ยง เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนคติในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

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 รีสอร์ทปิกไม้สไต์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 9 ระหว่างวันที่ 26 – 31 มกราคม พ.ศ. 2558

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

➤ ที่พักคู่	ราคาท่านละ	14,000	บาท
➤ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,000	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุษชา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 0-2547-1752, 0-2547-1783
ภายในวันที่ 20 มกราคม 2558

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 0 2547 1752 หรือ 0 2547 1783

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ (ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น)
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวช” สาธิตการทำอาหารว่าง แชนวิสบำรุงสมอง (แบ่งเป็นกลุ่ม+รับประทานอาหารเป็นอาหารว่าง)
15.00 – 15.30 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ
18.00 – 19.00 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 28 มค. 58

	ศึกษาดูงานห้องเขาคาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 – 07.30 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 – 10.00 น.	ออกเดินทางศึกษาดูงานห้องเขาคาด
12.00 – 13.00 น.	ถึงโรงแรมผาตาควดวัลเลย์ รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาควดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
16.00 – 17.00 น.	เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ของพื้นที่เมือง
17.00 – 17.30 น.	ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พักที่สามประสาธน์รีสอร์ท และสวนแมกไม้รีสอร์ท
17.30 น.	เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าห้องพักสวนแมกไม้รีสอร์ทและสามประสาธน์รีสอร์ท
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.30 น.	สัมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม เลือกรับประทานรุ่น
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันที่ 26 มค. 58

- กรุงเทพฯ-เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี
- 07.30 น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
- 08.00 – 10.30 น. ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- 10.30 – 11.00 น. เดินทางถึงเดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รับเครื่องคัมม่อนรับ
- 11.00 – 12.00 น. พิธีเปิดโปรแกรม โดยวิทยากร และ ทีมงาน
- 12.00 – 13.00 น. อาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. วิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
(13.15 – 17.00 น. ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย)
- 15.00 – 15.30 น. อาหารเช้าว่างเพื่อสุขภาพ
- 15.30 – 16.00 น. รับประทานอาหารว่างพักผ่อนตามอัธยาศัย
- 16.00 – 18.00 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ
- 18.00 – 19.00 น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 27 มค. 58

- 05.00 – 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 - 07.30 น. ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด
- 07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 09.30 – 12.00 น. บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค”

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

วันที่ 29 มค. 58

สะพานอุตตามนุสรณ์ - วัดวังแก้วเวการาม

05.00 น.	Morning Call
06.00 – 07.00 น.	เดินเท้าข้ามสะพานอุตตามนุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างไทย-มอญ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
08.00 – 10.00 น.	ออกเดินทางไป วัดวังแก้วเวการามใหม่
12.00 – 13.30 น.	แวะรับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 17.00 น.	เดินทางกลับถึง เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 – 20.30 น.	กิจกรรม “ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 30 มค. 58

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซีกง”
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.30 – 12.00 น.	บรรยาย “เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle” (10.30 – 10.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ)
12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.30 – 16.00 น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 – 22.30 น.	กิจกรรมสันทนาการ
22.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย



18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน 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 ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ ตันติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 9 ที่จัดดำเนินการโดย
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 26 – 31 มกราคม 2558 ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว
รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการ / พนักงาน มาเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

(1) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(2) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(3) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(4) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

(5) ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

e-mail

**ส่งมาที่ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 089-103-4368 และ โทรสาร 0-2547-
1752, 0-2547-1783 ภายในวันที่ 20 มกราคม 2558

โอนเงินเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่
บัญชี 579-0-02327-4

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

<u>วันที่ 31 ม.ค. 58</u>	สะพานข้ามแม่น้ำแคว-อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
07.30 – 08.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
08.30 – 09.30 น.	ออกเดินทางจากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว
09.30 – 10.30 น.	ถึงร้านของฝากวุ้นเส้นแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
10.30 – 11.30 น.	ออกเดินทางจากร้านวุ้นเส้นแม่บัวคำ เพื่อไปชมอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จังหวัดราชบุรี
11.30 – 14.30 น.	เดินทางถึงอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชมอุทยานฯ
14.30 – 16.00 น.	ออกเดินทางจากอุทยานหุ่นขี้ผึ้งเพื่อเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ.
16.00 น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยสวัสดิภาพ