



# คำสั่งที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา ฝ่ายบริหารทั่วไป โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๒๓๖๐

ที่ สบอ ๒๙๕/๒๕๖๓ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

เรียน ผอ.ส่วน ผอช.ภาค ทน.๑-๙บอ. และ ผบท.บอ.

เพื่อโปรดทราบ หากมีผู้เกษียณประสงค์จะสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการดังกล่าว โปรดลงทะเบียนผ่านระบบออนไลน์ หลักสูตรที่ ๑ ภายในวันจันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ หลักสูตรที่ ๒ ภายในวันอังคารที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ และสำเนาหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ ส่งงานธุรการ ฝ่ายบริหารทั่วไป เพื่อเสนอกรมอนุมัติตัวบุคคลต่อไป

  
(นายธีระพล ตั้งสมบูรณ์)  
ผส.บอ.



# ด่วนที่สุด

# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๗๒๗๗ โทร ๒๖๑๕

ที่ สปค ๓๗๒

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

สมอ ๓๑๕/๑๕ ม.ค. ๖๓  
๑๑-๒๕๖๓.

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/สำนักงาน/กอง/กลุ่ม/ศูนย์

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้มีหนังสือ ด่วนที่สุด ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๖ ลงวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๓  
แจ้งกำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓  
เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เข้ารับการฝึกอบรม รายละเอียดตาม  
เอกสารที่แนบ ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๑** (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการ  
เตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุไปแล้ว การดูแลสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้  
เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.  
ณ ห้องประชุมสุขุมนิยมประดิษฐ์ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์  
จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีเดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจาก  
ต้นสังกัดเป็น ค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการ  
ฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง  
ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

**หลักสูตรที่ ๒** ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้  
เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทาง  
การส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการ  
ฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด  
จำนวน ๕ หลักสูตร ซึ่งผู้สมัครจะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓  
และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนา  
คุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น และ  
สามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน  
และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค  
๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด  
ได้แก่

**หลักสูตรที่ ๒.๑** การดูแลสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่าง  
สง่า” จำนวน ๖ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย  
จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐ บาท (ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป -  
กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี และการ  
เดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม)

**หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด”**  
จำนวน ๙ รุ่น ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมี  
ค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๐๐ บาท (ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง  
สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี และการเดินทาง  
ในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม)

**หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้าง  
แรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”** จำนวน ๕ รุ่น ระยะเวลา  
ตามเอกสารที่แนบ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัด  
ปราจีนบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ  
ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางในระหว่าง  
การฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม)

**หลักสูตรที่ ๒.๔ “Retire & Restart”** กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น  
ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๙๐๐ บาท (ค่าที่พัก  
ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม  
ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม)

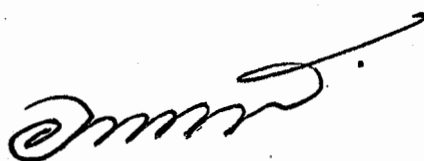
**หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”** จำนวน ๕ รุ่น  
ระยะเวลาตามเอกสารที่แนบ ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อชินซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี  
ค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๕๐ บาท (ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่าง  
สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อชินซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี  
และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม)

ในการนี้ จึงขอให้ท่านพิจารณาข้าราชการในสังกัดที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ  
พ.ศ. ๒๕๖๓ และประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง  
หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire๒๕๖๓> และ  
จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการสมัครออนไลน์ จำนวน ๒ ฉบับ ดังนี้

๑. ฉบับแรกส่งให้สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล สำหรับหลักสูตรที่ ๑ ภายในวันจันทร์ที่ ๓  
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ และสำหรับหลักสูตรที่ ๒ ภายในวันอังคารที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เพื่อเสนอกรมอนุมัติตัว  
บุคคลต่อไป โดยการเบิกค่าใช้จ่ายจากหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ที่ได้รับการอนุมัติให้เข้ารับการอบรมได้ตามระเบียบ  
ของทางราชการ

๒. ฉบับที่ ๒ ส่งให้สำนักงาน ก.พ. ในกรณีที่ผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ ให้นำไปยื่นต่อเจ้าหน้าที่  
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ให้นำไปยื่นพร้อมทั้ง  
หลักฐานการโอนเงินมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่เลือก  
เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



# คำนำที่ทุก

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๖



เลขที่	๑๕๑/ 264 / 63
วันที่	.....
เวลา	.....

สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๖ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน อธิบดีกรมชลประทาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒

๓. คู่มือการลงทะเบียน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๑** (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัดในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมณีย์ประดิษฐ์ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖)

**หลักสูตรที่ ๒** (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตร ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้าร่วมการฝึกอบรม

โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละ หลักสูตรที่กำหนด

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพ ของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการฯ หลักสูตรที่ ๑ หรือ หลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์ ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2563> (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นกรปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ จากระบบการรับสมัครออนไลน์ โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๑ มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เพื่อลงทะเบียน และนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงิน มายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมในหลักสูตรที่เลือก เพื่อลงทะเบียน (หมายเหตุ : หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ กรณีที่สำนักงาน ก.พ. ได้อนุมัติการเข้าร่วม โครงการไปแล้ว ขอให้ทำหนังสือขอยกเลิกเป็นทางการส่งถึงสำนักงาน ก.พ. ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๗ วันทำการ เพื่อการประสานงานเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมการล่วงหน้า)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับกรฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

## คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

### เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ของบัตร
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเพื่อเป็นค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

หมายเหตุ : หลักสูตรที่ ๑ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์จะเปิดให้ลงทะเบียน จำนวน ๘๐๐ คน ตั้งแต่วันที่ ๗ - ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ (หากมีจำนวนผู้สมัครครบ ๘๐๐ คน ระบบจะปิดการรับสมัครอัตโนมัติ)

หลักสูตรที่ ๒ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์ จะเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ และจะปิดการรับสมัครเมื่อมีผู้เข้าร่วมโครงการเต็มในแต่ละรุ่นตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตร ทั้งนี้ ในแต่ละหลักสูตรจะมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการสำรองหลักสูตรละ ๑๐ คน ผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นสำรองต้องได้รับการยืนยันจากผู้ดำเนินการในแต่ละหลักสูตรก่อนจึงจะมีสิทธิเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ ได้

หากมีปัญหาเรื่องระบบการลงทะเบียน กรุณาติดต่อคุณศุภวัฒน์ วิวัฒน์พิทยาวุฒิ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๘๐ หรือ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๗๙๖, ๑๐๘๐

## ๕. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 (ปีถัดมา)

ผู้สมัครสามารถเข้ามาตรวจสอบสถานะ "อนุมัติ" ได้ในวันถัดไป

หมายเหตุ

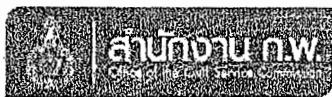
1. เมื่อสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและทำการ "อนุมัติ"
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครนำไปเป็นคูปองถ่ายงานสิ่งพิมพ์ของหน่วยงาน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้สมัครจะต้อง **ยื่นหนังสือตอบรับ** เข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 หรือ หลักสูตรที่ 2 ที่ได้ลงทะเบียนไว้มาขึ้นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรม/ในกรณีที่ทางเลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
5. ในกรณีเห็นหลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้าร่วมการฝึกอบรมแต่ละวัน ณ สถานที่ที่เลือกเข้าร่วมการฝึกอบรม
6. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>คลิก

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>คลิก

--- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน ---



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๓๔ บัญญัติว่าการจัดระเบียบข้าราชการพลเรือนต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ความมีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า โดยให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมาตรา ๑๓ (๘) บัญญัติให้สำนักงาน ก.พ. มีอำนาจหน้าที่ส่งเสริม ประสานงาน เผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำ และดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับทรัพยากรบุคคลภาครัฐ

ในการประชุม ก.พ.ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบร่างแผนการพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่การสูงอายุ ตามมติ อ.ก.พ. วิสามัญเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ โดยมีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยถือเป็นเรื่องใหม่เนื่องจากสังคมโลกและสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด (Mindset) ของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ และหน่วยงานของรัฐ โดยบุคลากรภาครัฐจะต้องตระหนักว่าการมีอายุยืนยาวขึ้นจำเป็นต้องมีระยะเวลาการปฏิบัติงานยาวนานกว่าเดิม จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและได้รับการพัฒนาเสริมสร้างทักษะให้สามารถประกอบอาชีพได้ตลอดชีวิต ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัดสภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้เอื้อต่อสังคมสูงวัย ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเกษียณอายุของข้าราชการด้วย นอกจากนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับชื่อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย และให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่กำลังจะเกษียณอายุราชการในแต่ละปี ล้วนเป็นข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและสังคม ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป



สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๘๐๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

หมายเหตุ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ในหลักสูตรที่ ๒ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

## ๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

### ๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า

๑,๐๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

### ๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวน ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๒

### ๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนา และรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านต่างๆ จำนวน ๕ - ๘ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

หลักสูตรที่ ๒ ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์ เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขที่แต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตร และรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมภายหลังได้) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชา ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และ รู้ความคิด” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจ และรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน ๙ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปะให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สร้างความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณด้วยการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างง่าย ๆ และการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยการชะลอวัย โกลโรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) โดยการเรียนรู้วิธีการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม จันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๔ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุม มิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการ ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัล เป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี จำนวน ๕ รุ่น รุ่นละ ๗๒ คน

หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ สามารถทำตนเป็นประโยชน์ แก่สังคม ด้วยโปรแกรมการอบรมที่มีคุณภาพ ทั้งการบรรยาย และฝึกปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ ศูนย์อบรม

๗. แผนการดำเนินการ

- **หลักสูตรที่ ๑** วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๑** โดยชมรมรักษาสุภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๒** โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๙ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๑๕ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๓ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๓** โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
- **หลักสูตรที่ ๒.๔** โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

- หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยบริษัท เหล่าจ้อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

#### ๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบอรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหล่าจ้อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

#### ๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

##### หลักสูตรที่ ๑

- สำนักงาน ก.พ. รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมทั้งหมด
- ผู้เข้าร่วมโครงการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป - กลับ จากหน่วยงาน

ต้นสังกัด – สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

#### ๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับ (๑) ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี (๒) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (๓) ชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบอรมอภัยภูเบศร เดย์สปา (๔) นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา และ (๕) บริษัท เหล่าจ้อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- ๑๑.๑ นางชุตินา หาญเผชิญ รองเลขาธิการ ก.พ.
- ๑๑.๒ นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
- ๑๑.๓ นางสาวพีพร มณีพงษ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ๑๒.๑ นางสาวพัชรา คุ่มเสถียร นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
  - ๑๒.๒ นางสาวมณิชา บุญชิต นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
- วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน  
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.  
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๗๕๖  
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓
-



กำหนดการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ หลักสูตรที่ ๑

วันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนครพนธ์

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน   |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น. | ชมวิดีโอทัศน์   |
| ๐๙.๑๐ - ๐๙.๑๕ น. | กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์<br>ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน   |
| ๐๙.๑๕ - ๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิด โดย หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล เลขาธิการ ก.พ.  |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | การบรรยายเรื่อง “บริหารเงินหลังเกษียณ สไตล์วัยเก๋า”<br>❖ โดย วิทยากรจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์<br>เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์”<br>❖ โดย วิทยากรจากกรมบัญชีกลาง  |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่างและแบ่งกลุ่ม   |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | “เกษียณอย่างไรให้เกษม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายและฝึกปฏิบัติ ๓ กลุ่ม<br>กลุ่มที่ ๑ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข.<br>ณ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา อาคาร ๓ ชั้น ๑<br>❖ โดย วิทยากรจาก กบข.<br>กลุ่มที่ ๒ ดูแลกายใจให้สุขหลังเกษียณ ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ<br>❖ โดย วิทยากรจาก สสส.<br>กลุ่มที่ ๓ ร่วมแบ่งปันการสร้างแรงบันดาลใจไปกับสูงวัยไอคอด<br>ณ ห้องประชุม ๓๑๑๐ อาคาร ๓ ชั้น ๑<br>❖ โดย วิทยากรที่ประสบความสำเร็จในการสร้างแรงบันดาลใจ |



**The Legacy  
River Kwai**  
Report, Kanchanaburi

๑

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๑

โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓	มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗	มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๗	เมษายน - วันศุกร์ที่ ๐๑	พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๘	พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒	พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๒	มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๖	มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๐	กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔	กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

#### ดำเนินการโดย

ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี





**The Legacy  
River Kwai**  
Resort, Rancharaburi

### รายละเอียดโปรแกรม

<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจาก สำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้า)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์กรรวม”
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “สูงวัย...หัวใจ IT”
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์”
	โครงการตามแนวพระราชปรัชญา จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

ศูนย์การเรียนรู้ “เมืองประวัติศาสตร์ ๑๓๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของชาวสยาม



The Legacy  
River Kwai  
Resort, Kanchanaburi

๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร "ซิ้ง"
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย "โลกใบใหม่...หลังเกษียณ"
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมสร้างสุข "ทูป-พิมพ์ภาพดอกไม้ใบไม้ลงบนถุงผ้า" สัมผัสความงามจากธรรมชาติ คิดสร้างสรรค์ผลงานถุงผ้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถทำที่บ้านเป็นงานอดิเรก หรือ ต่อยอดเป็นชิ้นงาน เพื่อเสริมสร้างรายได้ จำนวนคนละ ๒ ใบ (เป็นกิจกรรม CSR เพื่อนำไปแจกเป็นถุงใส่ยาให้โรงพยาบาลที่ขาดแคลนจำนวน ๑ ใบ และผู้เข้าร่วมโครงการได้กลับบ้านเป็นที่ระลึก ๑ ใบ)
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ สัทธา อุทยานไทย จ.ราชบุรี
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน "ณ สัทธา อุทยานไทย" จ.ราชบุรี สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ



**The Legacy  
River Kwai**  
Resort, Kanchanaburi

## หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

\* สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท

\* สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์ และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. เจ้าหน้าที่ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ / คุณสุพัตรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐

๒. สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑ - ๙ เบอร์รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕ - ๓๘

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง

๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

## อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. ทำเนียบรุ่น (USB)

๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม (หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์ / กระเป๋าผ้าที่ทำกิจกรรม)

## สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลียงอำลา (ตามอัธยาศัย)

๒. ยารักษาโรคประจำตัว / รม / หมวก / แว่นตากันแดด

๓. ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

๔. รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลภายใน เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๐๙	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๓	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๑	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๕	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๕	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๙	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๑๕	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๙	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๙	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๐๓	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๑๓	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๗	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๐๓	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๗	สิงหาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน

#### ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงสวนช่อนศิลป์/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย (NEWSTART)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสวนช่อนศิลป์/กิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มากเหล็ก จ.สระบุรี
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/ปฐมนิเทศ/กิจกรรม Check in /แนะนำตัว/สานสัมพันธ์
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยามเช้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมอรุจิรา มังคละศิริ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครีวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl ) โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตน์วิมุต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ - นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย - ครีวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เดินตาราง 9 ช่อง”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินออมอย่างสมดุล” โดยตลาดหลักทรัพย์ฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “Make up ภาวนา”
๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาบอย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC

๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างเกษม” โดย อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

\*\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม\*\*\*

### สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

### การชำระค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม เป็นเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๐๐ บาท

- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจาก

หน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และการเดินทาง ในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

### การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
  ๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
  ๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย
  ๔. การแต่งกายคิงานสังสรรค์ธึมควบอย (เสื้อลายสก๊อต)
- .....





โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓ - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๘ - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๐ - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

#### ดำเนินการโดย

ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีท้าว และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สป่า

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร หลวงพ่อพุทธโสธร ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถวัดโสธรวรารามวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิฆเนศปางนอนเสวยสุข สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คุ้มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทร์ทรา รีสอร์ท จ.นครนายก/ รับประทานอาหาร
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์ทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สอง (วันอังคาร)	เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ และการพัฒนาทักษะดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์ทรา รีสอร์ท จ.นครนายก

วันที่สาม (วันพุธ) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ภาณุ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุคนธ์บำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ภาณุ.วีจนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการร่ำวงบัตสลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปที่เขาวงม วัตแก้วพิจิตร วัตประจำสกุลภักย์วงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง ภูมิภูเบศร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพ บางเดชะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมภูมิภูเบศร เดย์ สป่า
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง ศูนย์ฝึกอบรมภูมิภูเบศร เดย์ สป่า ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า) จากนั้นนำคณะฯ เข้าเลือกซื้อสินค้าและผลิตภัณฑ์อภัยภูเบศรในราคาพิเศษ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก)	

๐๙.๐๐ น.	คณะ เยี่ยมชม วัดพราหมณ์มณีหรือวัดหลวงพ่opakแดง ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดร่มรื่นสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่opakแดง" เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์ยิ้มทาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่opakแดง" ใกล้กันนั้นยังมี ตลาดวัดหลวงพ่opakแดง ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะปรางหวาน มะยงชิด ส้มโอ กล้วย ลูกท้อ เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พาคณะ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์ ซึ่งเป็นมูลนิธิที่เด็กที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

\*\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม\*\*\*

#### หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๘๐๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณธนภรณ์ ผิวฝ้ายหรือคุณอาคาเน นิชิซาวา

โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗

หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ email. [metourbkk@yahoo.com](mailto:metourbkk@yahoo.com)

### การชำระค่าลงทะเบียน

ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการศึกษา หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี

- ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์

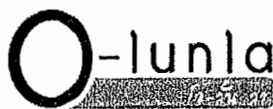
### เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

### การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (เข็มขัดย้อนยุค)
๒. ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
๓. เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

ณ โรงแรม ฤ เวลา จังหวัดราชบุรี

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน - ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน

#### ดำเนินการโดย

นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	กรุงเทพ - สมุทรสงคราม (อัมพวา) - ราชบุรี
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึงโครงการอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ของมูลนิธิชัยพัฒนา ร่วมเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน ฟังบรรยายและเดินชมสวนเกษตร ชมพันธุ์ไม้ท้องถิ่นและพืชสมุนไพร และร่วมทำกิจกรรม กลุ่มเพื่อทำความรู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่มเกษียณ <i>*เตรียมร่ม หมวก แว่นกันแดด และรองเท้าเดินสบาย เพราะต้องเดินในสวน</i>
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	รู้จักของดีอัมพวา ช่วยกันทำ แบ่งกันชิม โดยเวียนกลุ่มแบ่ง ๓ ฐาน + ชวนเคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวบนเตาตาลแบบโบราณที่หาชมยาก ชิมน้ำตาลมะพร้าวอุ่นๆ จากเตา หอมกรุ่นละมุนลิ้น + ลองทำน้ำม่วงชื่นชานชาลา เครื่องดื่มชิกเนเจอร์ของอัมพวาพัฒนานุรักษ์ ซึ่งเป็นสูตร พระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ + ช่วยกันปั้นแป้ง เติมน้ำตาลทำขนมไทย อร่อยคลุกเคล้าความสนุก
๑๔.๓๐ - ๑๕.๑๕ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา เช็คอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	ราชบุรี
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ชมวิดีโอให้ความรู้ เรื่องบำเหน็จตกทอด : ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน - การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายก สมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรเลือก อย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เสวนา "Retire & Restart" การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ จิตอาสาคุณข้างจับมือ / คาราโอเกะ
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ราชบุรี</b>	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใส่ยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความเข้าใจสนทนากับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ วิทยากร : คุณมนัญญู จงวัฒนานุกูล  กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ “ลมหายใจ” ที่เราใช้เพื่อร้องเพลงกับลมหายใจของชีวิต เป็นสิ่งเดียวกัน มาทดลองเรียนรู้การฝึกร้องเพลงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ฝึกหายใจ และฝึกฝนความจำ วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เรา คุ้นหู เช่น สายธาร ใจรัก เหมันต์ที่ผ่านพ้นไป ภาวรงค์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์) ราชบุรี - นครปฐม - กรุงเทพฯ</b>	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใส่ยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เช็คเอาท์ออกจากโรงแรม และเดินทางสู่นครปฐม สักการะพระปฐมเจดีย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ คูเมืองนครปฐม แวะตลาดดอนหวายก่อนกลับบ้าน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน



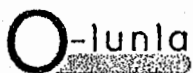
	<p>: วิไลดา วนดรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพจริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน</p> <p>: วิศิษฐ์ สิงห์เสน่ห์ จากอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย จบปริญญาโท และพูดได้ 6 ภาษา หลังเกษียณเลือกเส้นทางอาชีพที่ไม่มีใครคาดคิด คือคนขับแท็กซี่ รายได้ห้าหลักต่อเดือน</p> <p>: คุณฉันทพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าว น้ำหอมอแกนิกส์</p> <p>: รศ.วิจิตร วรุตบางกูร อดีตอาจารย์ภาควิชาบริการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งปันประสบการณ์ท่องเที่ยวรอบโลก</p> <p>: ดร.ฐิณีวรรณ วุฒิวិถัยการ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คืบคนดีสู่สังคม</p>
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	งานกระดาษใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	โรคที่ชอบเข้ามาตีสนิทหลังวัยเกษียณ รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต และเกิดจาก “การกิน” ของตัวเราเอง ในเมื่อกินสร้างโรคได้ ก็กินรักษาโรคได้เช่นกัน รู้จักพิชผักสมุนไพรใกล้ตัว “กินเป็น-เป็นยา” โดย รศ.พร้อมจิต ศรีลัมภ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชพฤกษศาสตร์ อดีตผู้จัดการสวนสิริรุกขชาติมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมเวิร์กช็อปพรรษาไปกับสมุนไพรนานาชนิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัยและสร้างมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / เล่นบอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม / จิตอาสาทำคุณข้างจับมือเพื่อบริจาคให้ผู้ป่วย / คาราโอเกะ / ส่วนศิลปะยกมือจะสอนเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดช วรรณตราเป็นวิทยากร
วันที่สาม (วันพุธ) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>บริหารจิต ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”</p> <p>รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี</p> <p>ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของ</p>

## หมายเหตุ

๑. อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
  - สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
  - สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๑๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว
- \* เนื่องจากโรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า
๓. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่นิเทศสารโอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น โทร. ๐๘-๑๖๙๙-๕๓๑๕ , ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๘-๖๗๗๗-๖๙๑๙
๔. Line Id : @olunlaclub

## สิ่งที่กรุณาเตรียมมาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
๒. ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
๓. รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไปโครงการอัมพวาชัชพัฒนานุรักษ์
๔. ที่พิกมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมาด้วย)
๕. สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
๖. ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด



## วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด  
ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 909-0-164865



ถ่ายภาพหลักฐานการโอนเงินมาที่ Line ID : @Olunlaclub



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน

#### ดำเนินการโดย

ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล</b>	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คชื่อ รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อขึ้นซีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าแบบนรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับกุญแจเข้าที่พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ซีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนารและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ฟ้อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พันส เกลิมแสนยากร - กิจกรรมสาธิตรำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียน สะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกสอนรำมวยเต้าจัน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	“GPS ของชีวิต
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฝึกฝนการร่ำรวยเต้าซิ่น พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารขมิบวินยอดฤ และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพชร - สานิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (Clean food)
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “จิตตปัญญา ภาษาภาพ” พร้อมกิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ฝึกฝนการร่ำรวยเต้าซิ่น พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับพลังงานไอน้ำดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี (แดนสวรรค์ตะวันตก)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ

๑๓.๔๕ - ๑๕.๑๕ น.	เปิดเวทีเสวนา "สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ"
๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ - ๑๗.๐๐ น.	เขียนประสบการณ์/ทำใบประเมิน/ตรวจประเมินสุขภาพ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคันธารราษฎร์อนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่งการตื่นรู้,นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

#### หมายเหตุ

๑. เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๖๕๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต และไม่มีบริการ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม.๑๐๑๑๐ เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือคุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ , คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

**\*\*โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม\*\***

### การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่๑๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑

โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : [daodexinxi@gmail.com](mailto:daodexinxi@gmail.com) /

Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daode18

### เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

### การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)

๒. การรักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ายกเท้า/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว/ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ

.....