

๗๙



บันทึกข้อความ

คบดีที่อยู่อาศัย	บ้าน 185, บ2
วันที่ 15.01.2562	เวลา 11.04 น.

ส่วนงาน กองทรัพยากรบุคคล งานสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ โทร. 48740
ที่ มข 0201.1.3.3/ว 377 วันที่ 11 มกราคม 2562

เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562

เรียน คณะกรรมการศึกษาศาสตร์

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งออกเป็น 2 หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ 1 ระยะเวลา 1 วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หลักสูตรที่ 2 ระยะเวลา 5 วัน 5 หลักสูตร ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด

กองทรัพยากรบุคคล จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งและอนุมัติให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ทราบ

เรียน ดร. สุวิทย์

เพื่อโปรดพิจารณาลงนามในหนังสือดังนี้
นายสุวิทย์ แก้วบุตตา (นายสุวิทย์ แก้วบุตตา)
ผู้อำนวยการกองทรัพยากรบุคคล
จังหวัดนนทบุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562

ตนได้อ่านและทำความเข้าใจในรายละเอียดของโครงการฯ แล้ว
(ลงชื่อ) ลงชื่อ ลงชื่อ ลงชื่อ ลงชื่อ^{1, 2 ครั้ง}
ลงชื่อ ลงชื่อ ลงชื่อ ลงชื่อ^{1, 2 ครั้ง}

ระบุชื่อผู้ที่ได้อ่านและทำความเข้าใจ

(นายสุวิทย์ แก้วบุตตา)
ผู้อำนวยการกองทรัพยากรบุคคล

ผู้ดำเนินการทดลองฯ ดังนี้

วันที่ 15.01.2562
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ฤกษ์จาริ)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
รักษาราชการแทนคณบดีศึกษาศาสตร์

จังหวัดนนทบุรี

ด่วนมาก

ที่ นร ๑๐๓๓.๓/๑



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวนันท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๐๐๐

๒ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันหานา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๒

๓. คู่มือการลงทะเบียน

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เข้ารับการฝึกอบรม (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ (ระยะเวลา ๑ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับ การเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันเป็นได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้าง แรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัดในวันพุธที่ ๓๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ และห้องประชุมจินดา ณ สงขลา สำนักงาน ก.พ. ถนนติวนันท์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้งบประมาณของ สำนักงาน ก.พ. (กรณีผู้ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัดสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และ การประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๔๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๒)

หลักสูตรที่ ๒ (ระยะเวลา ๕ วัน) เป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพ หลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนา เตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนด จำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับ โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรม ได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก

โดยสามารถ...

โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากดันสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม
การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๔ และหนังสือกระทรวงการคลัง^๑
ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/๙๕ ลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๙ โดยสำนักงานคณะกรรมการกิจกรรมฯ
หลักสูตรที่กำหนด

ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณลักษณะ^๒
ของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการฯ หลักสูตรที่ ๑ หรือ^๓
หลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งหรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ โดยลงทะเบียนออนไลน์
ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562> (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๑
และหลักสูตรที่ ๒ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจากระบบการรับสมัครออนไลน์
โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ ๑ มาเยื่องต่อเจ้าหน้าที่ในวันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร และนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐาน
การโอนเงินมาเยื่องต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมในหลักสูตรที่เลือก
เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร (หมายเหตุ : หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ กรณีที่
สำนักงาน ก.พ. ได้อนุมัติการเข้าร่วมโครงการไปแล้ว ขอให้จัดทำหนังสือการยกเลิกเป็นทางการส่งถึงสำนักงาน ก.พ.
ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๗ วันทำการ เพื่อการประสานงานเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมการล่วงหน้า)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเข้าร่วมโครงการฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ทราบ
และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณลักษณะของ
ข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบ
กระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจริญรากานต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทน เลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๘๗ ๑๗๔๕, ๑๐๑๔, ๑๗๑๑

โทรสาร ๐ ๒๕๘๗ ๒๐๔๙, ๑๗๗๓

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติระบุเป็นข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๗ มาตรา ๓๕ บัญญัติว่าการจัดระเบียบ ข้าราชการพลเรือนต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ความมีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า โดยให้ ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมาตรา ๓๓ (๔) บัญญัติให้ สำนักงาน ก.พ. มีอำนาจหน้าที่ส่งเสริม ประสานงาน เผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำ และดำเนินการเกี่ยวกับการ จัดสวัสดิการและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับทรัพยากรบุคคลภาครัฐ

ในการประชุม ก.พ.ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบ ร่างแผนการพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่การสูงอายุ ตามมติ อ.ก.พ. วิสามัญเกี่ยวกับการพัฒนา ระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๑ โดยมี ข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยถือเป็นเรื่องใหม่เนื่องจากสังคมโลก และสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด (Mindset) ของข้าราชการ และบุคลากรภาครัฐ และหน่วยงานของรัฐ โดยบุคลากรภาครัฐจะต้องทราบว่าการมีอายุยืนยาวขึ้น จำเป็นต้องมีระยะเวลาการปฏิบัติงานยาวนานกว่าเดิม จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและได้รับการพัฒนา เสริมสร้างทักษะให้สามารถประกอบอาชีพได้ตลอดชีวิต ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัด สภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้อื้อต่อสังคมสูงอายุ ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคม สูงอายุมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเงินรายของข้าราชการด้วย นอกเหนือนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของการจัด ภาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับข้อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ และให้นำเสนอคณะกรรมการต่อไป

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และถือว่าการบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่าง ยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่กำลังจะเกษียณอายุราชการในแต่ละปี ล้วนเป็นข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ และทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลา กว่า ๒๕ ปี เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถสามารถและมากด้วยประสบการณ์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มี คุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและสังคม ราชการจึงควรต้องตอบแทน บุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ ต่อสังคมและประเทศไทยสืบไป

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดและเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากการแสวงหา สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างคุณภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ที่สมควรเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

หมายเหตุ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในหลักสูตรที่ ๑ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างคุณภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

๔. ผลลัมภ์ของงานที่คาดหวัง

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)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวน ๖๕๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๒

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๑ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการประชุมสัมมนา และรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันทั้งได้ เพื่อวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๕ – ๘ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

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

หลักสูตรที่ ๖.๑ การรักษาสุขภาพเมืองเกษียณอายุ “Smart ๖๐ สุขวัยอย่างสง่า” ดำเนินการโดย ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชาประกอบด้วยการดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาตบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาน อารยธรรม ออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคร์ รีสอร์ท อำเภอค่ายขามเดี้ยง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนำาเสนอการเฉพาะทาง ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจ และรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน อำเภอมาลัยกา จังหวัดสระบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๓ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย” ดำเนินการโดย ศูนย์สุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยการสร้างงานศิลปะให้กับชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติและการเปิดมุมมองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ให้กับชีวิตด้วยการห่อหงายเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและธรรมชาติ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สร้างความมั่นคงให้กับชีวิตด้วยเกษียณตัวการวางแผนความมั่นคงทางการเงินอย่างยั่งยืน และการเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพโดยการชะลอวัย ใกล้โรคด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ (แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีโดยผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก) โดยการเรียนรู้วิธีการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม จันทราริสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๔ “ Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสาร โอลั้นลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุม มิติต่างๆ เน้นการสร้างหัตถศิลป์เชิงปากในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนองานเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยด้วยตนเอง (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีภาคโนโลยีดิจิทัล เป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี สถานที่ดำเนินการ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๗๗ คน

หลักสูตรที่ ๒.๕ “สุขภาพดี ชีวิตรื่นรมย์ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหลาจิオเต้าเต้อชิ้นซีฟากล จำกัด เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ สามารถทำดีจนเป็นประโยชน์ แก่สังคม ด้วยโปรแกรมการอบรมที่มีคุณภาพ ทั้งการบรรยาย และฝึกปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ ศูนย์อบรม เหลาจิอเต้าเต้อชิ้นซีฟากล จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๕๐ คน

๗. แผนการดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชุมชนรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๗ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๑ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชุมชนสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม
อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๓๐ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๕ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

- หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยบริษัท เหลาจือเต้าเต้อชินซีสาเกล จำกัด จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓๐ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๔ กรกฏาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฏาคม ๒๕๖๗
 รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๗

๔. สถานที่ดำเนินการ

หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาซี รีเวอร์แควร์ รีสอร์ท อำเภอต่านมขามเตี้ย^{จังหวัดกาญจนบุรี}
 หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น อำเภอมาฆเจลึก จังหวัดสระบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดครนาก
 และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี
 หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหลาจือเต้าเต้อชินซีสาเกล จังหวัดกาญจนบุรี

๕. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑

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

ดันสังกัด - สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากดันสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๘๐๖.๔/๒๕ ลงวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖ โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละ หลักสูตรที่กำหนด โดยรายละเอียดแต่ละหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

๖. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับ (๑) ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี (๒) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น (๓) ชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา (๔) นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา และ (๕) บริษัท เหลาจือเต้าเต้อชินซีสาเกล จำกัด เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไป ตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- ๑๑.๑ นางอุติมา หาญเมธิณ
 ๑๑.๒ นายสมศักดิ์ เจตสุรภานนท์
 ๑๑.๓ นางสาวพิพิร มนัสพงษ์

รองเลขาธิการ ก.พ.
 ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ๑๒.๑ นางสาวพัชรา คุ้มเสถียร
 ๑๒.๒ นางณัฐพรียา ตันชัชวาล
 ๑๒.๓ นางสาวเมทีนี สุกใส

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
 นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
 นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน
 สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๙๕๕, ๑๙๖๑, ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๙๕๓

ค่าลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๒

รายการค่าใช้จ่าย	ชัมรมรักษ์สุขภาพ เคอจะ เลกาซี ริเวอร์แคลา รีสอร์ท	ศูนย์ส่งเสริม สุขภาพมิชชั่น	ชัมรมสุขภาพภูมิ ปัญญาไทย โดย Me Tour และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศรฯ	นิตยสาร เพื่อผู้สูงวัย โอลีฟแลนด์	บริษัท เเหลาจิ้อ เต้าเต่อชินซีสาгал จำกัด
ค่าอาหาร	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๖๐๐.-
ค่าอาหารว่าง	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-
ค่าที่พัก	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-
ค่าพาหนะเดินทาง	๘๕๐.-	๘๕๐.-	๘๕๐.-	๘๕๐.-	๘๕๐.-
ค่าวิทยากร และ อุปกรณ์ในการ ฝึกอบรม	๕๐๐.-	๓๐๐.-	๕๐๐.-	๖๐๐.-	๕๐๐.-
รวม	๙,๕๐๐.-	๙,๖๐๐.-	๙,๕๐๐.-	๙,๕๐๐.-	๙,๖๕๐.-

- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ หลักสูตรที่ ๑

วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์,ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา สำนักงาน ก.พ. ถนนติawan ที่ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๔๕ น.	ชมวิเคราะห์ค้น
๐๙.๔๕ - ๐๙.๕๐ น.	กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรากานต์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๐๙.๕๐ - ๐๙.๖๐ น.	พิธีเปิด โดย นางเมธินี เพพมนี เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๖๐ - ๑๐.๑๕ น.	การบรรยายพิเศษเรื่อง “Job Placement Center” ❖ โดย นางเมธินี เพพมนี เลขาธิการ ก.พ.
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “Happy Money Happy Retirement” ❖ โดย วิทยากรจาก ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๔๕ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” ❖ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากการบัญชีกลาง และ
๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	“เกษยโนย่างไรให้เกยม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ดูแลรายใจให้สุขหลังเกษียณ ❖ โดย วิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข
	กลุ่มที่ ๒ อาชีพเสริมหลังเกษียณ “Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ” ❖ โดย วิทยากรที่มีประสบการณ์

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม



The Legacy
River Kwai

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๑

เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ
ด้วยโปรแกรมคุณภาพ
“Smart ๖๐ สุขวัยอย่างส่ง่า”
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคร์ รีสอร์ท กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๖๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคร์ รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ณ ตัวบ้านที่ ๑๘ ถนนทบฯ /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึง目的地 เดอะเลกาซี ริเวอร์แคร์ รีสอร์ท รับเครื่องดื่มด้อนรับ ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๗.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมมلن์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร /สระสปา / นวดเทือกสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ /พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจลุ่มน้ำ
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายลมเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๗.๐๐ - ๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ห้องประชุมถ่ายรูปทำสำเนียบรุ่น
๗.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “กิจกรรม เรียนรู้ฝึกปฏิบัติ ทำสื่อมัดย้อม” เพื่อผู้ยกไว้ (CSR)
๑๕.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สะสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอลโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันทรุด)	
๐๕.๓๐ น.	ตีนนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรศิลป์” โครงการตามแนวพระราชปณิธานฯ จังหวัดหนองบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรศิลป์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปณิธานฯ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจ พลเมือง ด้านการสร้างฝ่ายชนล้วนๆ การปลูกสังเคราะห์ การเกษตรฯ ฯลฯ
๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรศิลป์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ค. ๑๗๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคต่อต้านภัยชีวิตของชาวยะยา那是แสดงให้ชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเราท่านมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตีนนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซีกง”
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “Smart Moneyทางเลือกหลังเกษียณ”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “สุขวัย....หัวใจ IT”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์ alma
๑๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บล้มภาระและเช็คเอ้าท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สุสานขามแม่น้ำแคว
๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึงสุสานขามแม่น้ำแคว เพื่อศึกษาดูงานสุสานประวัติศาสตร์สมัยสังคมรามโลก ครั้งที่ ๒
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “ณ สหชา อุทยานไทย” สถานที่ปลูกฝังรากแห่งความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวนันท์ จ.นนทบุรี
๑๕.๐๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวนันท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๔,๕๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ฟ – ศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๔๕๐.- บาท ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- พักเดียวเพิ่มท่านละ ๒,๖๐๐ บาท
- อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เดือย ผักต่าง ๆ รับประทานข้างกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอย่างร้านเบเกอรี่สและมื้ออาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ฟ) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ชั้นรักษาสุขภาพ เดอะเลกาซี คุณอนุวรรณ แซ่บสุน โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๔๗๕ ๕๗๙๙ / คุณณัฐกานต์ สังขิรุ่ม ๐๖๓ ๒๖๙ ๑๙๙๙ สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๕๖๐ ๗๖๐๑-๙ เบอร์รีสอร์ฟ ๐๖๓ ๔๗๕ ๕๓๙๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๙๔-๓๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดาดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น (USB)
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเดี้ยงผ้าสูภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเดียวขาล่า (ตามอัธยาศัย)
 - ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมาก / กล้องถ่ายรูป / แบนด์age กันแดด /
 - ชุดขาลัน สำหรับแอลูมิโน่ในน้ำ /สีอ่อน - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลัง
 - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง
-



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
หลักสูตรที่ ๒.๒

ศินความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปใช้ประโยชน์กับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด
อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน อำเภอมหาพร้าว จังหวัดสระบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๑๑ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๙	วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๖๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดโลก เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ต.ดิวนานห์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับบัตรติดกระเบื้อง เพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้านอนรถ)
๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ อ.มหาพร้าว จ.สระบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย ปฐมนิเทศ แนะนำตัว / กิจกรรม Check In / ประติมารรม NEWSTART
๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ – ๑๕.๐๐ น.	วิธีปลูกผักกินเองตามธรรมชาติ & สร้างรายได้
๑๕.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดินยกเส้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๑) บรรยาย “เข้มหิศชีวิตสมดุล” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมเผยแพร่ฐานเพื่อสุขภาพ - นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สาระสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต - ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ / แซ่เท้าด้วยน้ำแข็ง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชาลล์โรคปวดข้อ” โดย อาจารย์สิริอากรณ์ ธนาทิพย์กุล
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ スマาร์ท”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มนันวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๒) บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์นรนวัชร์ เกตันวิมุต
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมเผยแพร่ฐานเพื่อสุขภาพ - นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สาระสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต - ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิคในน้ำ / แซ่เท้าด้วยน้ำแข็ง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นบาสโลบ”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ด้วย รู้ด้วยความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “จิตอาสาช่วยเหลือชุมชน” (นอกสถานที่)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	บริหารเงินออมอย่างสมดุล
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๕ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๔.๓๐ – ๒๖.๐๐ น.	คืนสั่งสรุควิธีความอยู่ โดย ทีม MHPC
๒๖.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัตรายศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษยณอย่างไรให้มีความสุข” โดย อาจารย์พะนອນ แก้วกำเนิด
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มีชั้น อ.มหาเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๙.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น อ.มหาเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเดินทางได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น โทร. ๐๓๖-๓๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๓-๑๔๓-๗

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๕,๖๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มีชั้น อ.มหาเหล็ก จ.สระบุรี (ค่าอาหาร ๔๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น อ.มหาเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐ บาท) ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๓๐๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๕,๖๐๐ บาท)

หมายเหตุ	ท่านที่เดินทางไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น อ.มหาเหล็ก จ.สระบุรีเอง จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๕,๖๐๐ บาท ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีชั้น
----------	--

สิ่งของที่จะต้องนำมาริดตัวไป

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
 ๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
 ๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้นำยาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
 ๔. การแต่งกายคืนงานสังสรรค์อีกคราวบอย
-



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีทัวร์ และ ศูนย์ฝึกอบรม อวัยวะเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมจันทรารีสอร์ท จ.นครนายก

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สุขใจวัยเกี้ยวน (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)
๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ต.ติวนานห์ จ.นครพนม/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๙.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้านอนรถ)
๑๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณาฯ สักการะขอพร หลวงพ่อพุทธโสธร ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมารี หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถ วัดโสธรวรารามวรวิหาร อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	นำคณาฯ เข้าสักการะ “พระพิมเนคปางนอนสีชมพู” ณ วัดสามารถตามธรรม จ.ฉะเชิงเทรา เป็นวัดที่มีพระพิมเนคปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิมเนคปางนอนเสวยสุข สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชั้มพู ลักษณะก่ำนั่งนอนตะแคง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณาฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกี้ยวน ณ คุ้มวิมานติน : “ความสุขอยู่ที่ได้เป็น บันดิปให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน) จ.ฉะเชิงเทรา
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทรารีสอร์ท จ.นครนายก/ รับกุญแจ
๑๙.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกี้ยวน (จ.นครนายก)
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
๐๙.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทายเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำสำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกี้ยวน และการพัฒนาหักษ์ดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกี้ยวนและสร้างอาชีพหลังเกี้ยวนจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ไม่ใช่มืออาชีพก็ถ่ายภาพได้โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)	
๐๔.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๙.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทายเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชาล לוวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ภญ.ดร.สุภาภรณ์ บิดพิพ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุคนธบำบัด ดูแลภายในใจ ชาล לוวัย โกลโรค” โดย ภญ.วัจนา ตั้งความเที่ยร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปะผ่านธรรมชาติ เช่น การร่วงบนหิน
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลภายในวัยเกี้ยวน : ด้วยภูมิปัญญาไทย + การส่งเสริมการห่อหีบ (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณฑา ออกร้านทางไปเที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยท่าน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง ภูมิภาคเบศร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางเตาะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ด้าน ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์ สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูมิภาค เดย์ สปา

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา ทำกิจกรรมตรวจราตรีเจ้าเรือน / ตักชาตามราช / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมดีกพิพิธภัณฑ์ /เลือกซื้อสินค้า/ นาดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณฑาเดินทางกลับ โรงแรมจันทรารีสอร์ท จ.นครนายก
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สุนlugาน (จ.นครนายก)	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณฑา check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพระมหา演 อ.เมือง จ.นครนายก
๐๙.๐๐ น.	คณฑา เยี่ยมชม วัดพระมหา演หรือวัดหลวงพ่อปากแดง ถือเป็นวัดเก่าแก้วดั้งเดิมในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดมีริมน้ำสายงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตทุทธาราวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางเช่นกัน เชื่อกันว่า “หลวงพ่อปากแดง” เป็นพระพุทธอรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จึงเป็นลายдолกหกุล พระโอษฐ์演mannhaes แดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า “หลวงพ่อปากแดง” ใกล้กันนั้นยังมีตลาดวัดหลวงพ่อปากแดง ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผ้าพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะปรางหวาน มะยองชิด ส้มโอ กล้วย ลูกหัว เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พากยณา เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ บ้านชัยพฤกษ์ จ.นครนายก ซึ่งเป็นบ้านที่ได้เด็กที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณฑา เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๕,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี- โรงแรมจันทรารีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๘๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- กรณีพักเดี่ยวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มท่านละ ๒,๖๐๐ บาท (รวมค่าใช้จ่ายห้องสین ๑๒,๐๐๐ บาท)
- ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี
 - ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๐๐-๑๐๒๗๑-๑ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์

- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณธนกรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาภาเน นิชิชา瓦
โทร. ๐๘๑ - ๔๓๔๗๔๔๗
หรือ line id. ๐๘๑๔๓๔๗๔๔๗
หรือ email: metourbkk@yahoo.com
- สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง
 - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์จำลา
(การแต่งกายตามอัตรายศัย)
 - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
 - เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



O-lunla
อนุรักษ์สุขภาพ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ
โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗ (๓๒ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ (๓๒ คน)

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ (๓๒ คน)

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ (๓๒ คน)

แนวคิดสำคัญ : วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นของรอบใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่ยังสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา ซึ่งเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าการเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว การฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งที่สนใจ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอทีฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ เปิดรับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมกับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับนิตยสารโอ-ลันลา

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	
๐๙.๓๐ - ๐๔.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๔.๓๐ - ๑๐.๐๐น.	รับอาหารว่าง และออกเดินทางสู่ วัดชนนอน จ.ราชบุรี
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ติดตามกับการแสดงย้อนกาลเวลา ชมมหรสพหนังใหญ่เพียงหนึ่งเดียวของไทยที่ยังรักษาสืบทอดไว้จากสมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน หนังใหญ่ที่สุดในโลก *สำหรับห่านที่เดินทางมาเอง ไม่ได้เข้ารถที่ สำนักงาน ก.พ. นีคือ จุดนัดพบแรก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางสู่ The Bloom Orchid Park เพลิดเพลินกับอุทยานกล้วยเมืองหลักสิบัน (ได้รับรางวัลกินรี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรดีเด่น ปี ๒๕๖๐) *รูปที่ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายจะใช้เป็นวัสดุในการสอนแต่งภาพด้วยมือถือ *ถ่ายรูปหมู่และรับประทานอาหารว่างที่ The Bloom Orchid Park
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา จ.ราชบุรี เช็คอินเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เยือนร้านดังเมืองราชบุรี รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	กลับเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ดื่มนอนอย่างสุดสยามเข้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๑๐.๕๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้ การวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ เติมความสดใส และกระปรี้กระเปร่า
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอคอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ผันครั้งใหม่ ฯลฯ วิทยากรรับเชิญ : คุณณัทพงศ์ เชิดชู อธิการบดีกรมการขনส่งทางบก สำนักหลังเกษียณกับฟาร์ม มะพร้าวน้ำหอมออแกนิกส์ : คุณอรเฉิด รังสิกุล อธิพนักงานการบินไทย จากนักเรียนໂโยคห์ อายุมากที่สุดในรุ่น ฝึกหนัก ເອசະນະใจตนเอง จนจบหลักสูตรครุยสอนໂโยค และเปิดบ้านเป็นสตูดิโอໂโยคหลังเกษียณ : คุณกัญจนา พันธุ์เตชะ อตีดข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข หลังเกษียณ สลัดความกลัว ออกกฎหมายเที่ยวรอบโลก จนกลายเป็น “ป้าแบ็กแพ็ค” ผู้เดินทางในโลกออนไลน์ : ดร.ยุทธ โพธารามิก หลังเกษียณอุทิศตนเป็นจิตอาสา ปัจจุบันเป็นเลขานุการมูลนิธิแพทย์ อาสาสมเด็จพระศรีนครินทร์ราบรุษราชชนนี (พอ.สว.) (วิทยากรสลับหมุนเวียนใน ๔ รุ่น)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทะเบียนรุ่น ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลับลาก สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๑.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	ดื่นนอนอย่างสต๊ดไส้ยาเม็ด เช้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๕.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	<p>บริหารจิต ประสานภายใน เพื่อสุขภาพที่ดีแห่งร่างกายและจิตใจ</p> <p>: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาชิกบั๊ด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”</p> <p>รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี</p> <p>ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับ การเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของอุป場ร่างกาย ด้วยสมาชิกบั๊ดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานะ) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย</p> <p style="text-align: center;">* การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด การเงงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ</p>
๒๒.๐๐ - ๓๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๓๓.๐๐ - ๗๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาชิกบั๊ด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๗๖.๓๐ - ๗๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๗๘.๐๐ - ๒๒.๐๐น.	กิจกรรมอิสระตามอัธยาศัย (โรงเรียนมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส)
วันที่สี่ (วันพฤหัส)	
๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ดื่นนอนอย่างสต๊ดไส้ยาเม็ด เช้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	<p>Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม</p> <p>*ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม</p> <p>กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life</p> <p>ทำความสนิทสนมกันมือถือในมือคุณ ห้องแคนดิจิทัล รู้จักพังก์ชั่นใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟชบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอพพลิเคชั่นสนุกๆ</p> <p>วิทยากร : คุณมนูญ จงวัฒนาบุญกุล</p> <p>กลุ่มที่ ๒ ของขวัญจากการชาติ สมุนไพรสำหรับวัย ๖๐</p> <p>“สมุนไพร” เป็นของขวัญจากการชาติ โรคยอดฮิตของวัยเกษียณ เนาหวาน ความดัน หัวใจ ปอดเมือง ฯลฯ สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยสมุนไพร เพียงแต่ต้องใช้อย่างมีความรู้ มีงานวิจัยรองรับชัดเจน</p> <p>วิทยากร : รศ.พวัอมจิตร์ ครลัมพ์ อธิศิลป์ ประจำอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
๒๒.๐๐ - ๓๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ ของขวัญจากธรรมชาติ สมุนไพรสำหรับวัย ๖๐
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น	รับประทานอาหารเย็น เลือกประทานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์ค่าคลา และค่าโภคภัณฑ์
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ต้นนอนอย่างสุดสยามเข้า ปฏิบัติการกิจส่วนตัว เก็บล้มภาระ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมจิตอาสา ชวนบัน Seed Bomb เมล็ดพันธุ์ต้นไม้ ที่จะเติบโตเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับผืนป่า
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางไปลักษณะพระวัดศรีอรarity ราชบูรี อุโบสถทองคำร้อยล้าน ที่ใช้วอลก่อสร้างนานถึง๓๗ ปี เป็นหนึ่งใน Unseen ราชบูรี
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

- *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
* แฉดแรง กรุณาพกร่ม หมวก และแวร์กันแดดมาด้วย
- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๕,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบูรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)
- กรณีต้องการพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๖๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด *สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า (กรุณาตรวจสอบลิสต์การเบิกค่าใช้จ่าย กรณีพักห้องเดี่ยว จากหน่วยงานที่ท่านสังกัด)
- สอบตาตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลั้นลา คุณสุภาญา ธนาวัฒน์เสรี / คุณสุรชิตา บุปผากลิน
โทร. ๐๘ ๑๖๘๘ ๕๓๑๕ , ๐๘ ๕๗๔๕ ๕๕๘๘๐ , ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๘๗๙
Line Id : @olunlaclub / olunla ๖๘๗๙

หรือ Scan QR Code



➤ โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
 - ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาชิบัมบัด SKT
 - รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไป The Bloom และกิจกรรมจิตอาสา Seed bomb
 - ที่พักมีกระวายน้ำ และพิทเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดกระวายน้ำ และชุดออกกำลังกายมา)
 - สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
 - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนดาเก็ตแคนดี้
-

วิธีการชำระเงิน

O-line โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.อุทิน อนรัตน์เรศ

- ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

ด้วยภาพเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olineclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08 1699 5315, 08 6777 6919

สมัครเข้าร่วม
กิจกรรม





โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๔

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก

ก้าวทันเทคโนโลยีคุ้นเคย

“สุขภาพดี ชีวีเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

โดย บริษัท เหลาจือเต้าเต้อชินซีสากล จำกัด

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ลงทะเบียน รับป้ายติดกระเบื้องทาง
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ไปศูนย์อบรมเหลาจือเต้อชินซีสากล อำเภอป่าพลอย จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้านรถ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียนและรับกุญแจ เข้าที่พัก
๑๓.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำหลักสูตร / ตรวจประเมินสุขภาวะเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสัจธรรม
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินหัศน์จรและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซึ่งกัน ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	มิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วย samojo แบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสุขความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / ถ่ายรูปเพื่อทำเนียบรุ่น

วัน/เวลา	กิจกรรม
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ พนัส เอลิมแสนยากร. -กิจกรรมสาธิตและฝึกการทำจีนพัฒนาห้าใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (clean food) โดย ดร.ณัฐธิดา โชคช่วง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๔.๑๕ น.	ออกกำลังกายผึ้งเด่นรำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ชั้กพิช เสริมสุขภาพ
๑๔.๑๕ - ๑๕.๑๕ น.	บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ”
๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ - ๑๖.๔๕ น.	แนะนำทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๖.๔๕ - ๑๗.๓๐ น.	รับพลังงานไอดินแสลงสีเมืองจากธรรมชาติ Soil spa
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรติเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	ออกกำลังกายผึ้งเด่นรำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ชั้กพิช เสริมสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาร์ตแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้ภายในใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่านกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรติเพื่อสุขภาพ /ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคโนโลยีเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีญ อุดมแสงเพ็ชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “จิตดับปัญญา ภาษาภาพ” พัฒนากิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจลนชลวิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	บรรยาย “คลีนเสียงสลายความเครียด” พัฒนากิจกรรม โดย ดร.ราษฎร์ ขาวเขียว ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกายเบื้องต้นตามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้กายใจ คืนสุขความสมดุล ฟื้นคืนพลังชีวิตวัยหนุ่มสาว
๒๐.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ดนตรีเสริมร่าดุชีวิต บำรุงรักษาสุขภาพ (music therapy)
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ห้องโภคภัณฑ์รับฟังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายนบริหารชุมวิบานยอดภู และถ่ายรูปประจำที่พำนัช
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ทำกิจกรรม “GPS ของชีวิต”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ อําเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัด (ถ้ำสารลอด) (แผนสำรวจคงด้วยวันตก) กาญจนบุรี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	เทคโนโลยีการใช้ IT ออนไลน์ โนบาย หลังเกษียณ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตีนรู้	
๐๙.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้กายใจคืนสุขความสมดุล รับพลังหยินหยาง
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิทำกลางธรรมชาติ พ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๐.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ / เก็บสัมภาระ
๑๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอง OTOP อําเภอบ่อพลอง จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคณาราม อำเภอห้วยกระเจา - จังหวัดกาญจนบุรี ชมนิทรรศการพระพุทธรูปตามตราชาไทยไดร์โลเกนหากันราษฎรอนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่ง ^๑ การตีนรู้ นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทัยาน - แม่ซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๕๐ บาท (ค่าอาหารหลัก ๕,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก (ห้องแวร์-พักคู่) ๓,๖๐๐ บาท (พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๐๐๐ บาท) ค่าเดินทางไป-กลับ ระหว่าง สำนักงานก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหลาจือเต้าเต็อชั่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐ บาท อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้ เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
- อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร (สุขภาพ) มังสวิรัติ และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- บจก.เหลาจือเต้าเต็อชั่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ ชั้น๑๗ ช.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. ๑๐๑๑๐
เบอร์โทรศัพท์ ๐๒-๖๐๔๗๕๓๑ หรือ คุณธนิติรัตน์ พرنพวัชร์ ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ ,
คุณอัญญาเวียร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๘๕ ๓๖๘๘
- โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจือเต้าเต็อชั่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗-๔๑๐๑๕๕-๗ หรือ promppay ๐๑๐ ๔๕๓ ๘๐๕ ๔๐๙๑
โอนแล้วข่าวส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinx@gmail.com /
Line ID : ๐๘๙ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daoxin

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

การเตรียมตัวเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดลำลองงานปาร์ตี้เสียง宏大 (สุภาพสดใสรุ่งเรืองเก่งได้) (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ผ้าพันคอ / ถุงเท้า / รองเท้ากีฬา / แวนกันแดด / กล้องถ่ายรูป / หมวก /
เสื้อกันหนาว ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ /

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ หั้งด้านหน้าและด้านหลัง ของบัตร
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เนื่องหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็น ผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบ้านญาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายห้องหมัดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค ๐๘๐๖.๙/๙ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๒
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

หมายเหตุ : หลักสูตรที่ ๑ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์จะเปิดให้ลงทะเบียน จำนวน ๖๕๐ คน ตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม – ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ (หากมีจำนวนผู้สมัครครบ ๖๕๐ คน ระบบจะปิดการรับสมัคร อัตโนมัติ)

หลักสูตรที่ ๒ ระบบการรับสมัครเข้าร่วมโครงการฯ แบบออนไลน์จะเปิดให้ลงทะเบียน ตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๒ และจะปิดการรับสมัครเมื่อมีผู้เข้าร่วมโครงการเต็มในแต่ละรุ่นตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตร ทั้งนี้ ในแต่ละหลักสูตรจะมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการสำรองหลักสูตรละ ๑๐ คน ผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นสำรอง ต้องได้รับการยืนยันจากผู้ดำเนินการในแต่ละหลักสูตรก่อนจึงจะมีสิทธิเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ ได้

หากมีปัญหาเรื่องระบบการลงทะเบียน กรุณาติดต่อคุณคุณวัฒน์ วิวัฒนพิทยานุ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๗ ๑๐๘๐ หรือ ๐ ๒๕๕๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๓๙๖

ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๑

๑. ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562>)

๒. ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๑ ให้คลิกหัวคำว่า “สมัครหลักสูตรที่ ๑”

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๑ >> ตามลำดับตอนที่	ตรวจสอบผู้สมัครหลักสูตรที่ ๑ >> ตามลำดับตอนที่	กำหนดการโครงการ (หลักสูตรที่ ๑)
(จำนวน ๖๕๐ คน)		>> ทราบในเบื้องต้น
ไม่รวมเด็กชายบุตรชั้นราษฎร์ท่านหนึ่ง ไม่ใช่เด็กนักเรียน		
(เป็นแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)		
ลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๒ >> ก่อนเดินทางท่องเที่ยว	ตรวจสอบผู้สมัครหลักสูตรที่ ๒ >> ตามลำดับตอนที่	กำหนดการโครงการ (หลักสูตรที่ ๒)
(หลักสูตรที่ ๒ ถูกล็อกไว้เพื่อป้องกันหลักสูตรนั้น และดำเนินการตามเงื่อนไขของแต่ละภาคภูมิภาคที่ต่างกัน)		>> (๒.๑ แผนเดินทาง ไปร่วมกัน)
ไม่รวมเด็กชายบุตรชั้นราษฎร์ท่านหนึ่ง ไม่ใช่เด็กนักเรียน		>> (๒.๒ แผนเดินทาง ฝึกอบรมศักยภาพเด็ก)
(เป็นแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)		>> (๒.๓ น้ำตกสุดท้าย ไม่ยกมูลค่าทาง Tour และตุนไม่มีความต้องการเดินทาง ทางเดียว)
		>> (๒.๔ นักเรียนเดินทางไปร่วมกัน ไม่ต้องจ่าย)
		>> (๒.๕ เด็กต้องเดินทางเดียวต้องจ่าย)
พิเศษ! สำหรับเด็กชายบุตรชั้นราษฎร์ >> ตามลำดับตอนที่		

๓. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอพโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

ชื่อเด็กที่ต้องการสมัคร

ตรวจสอบว่าเด็กสามารถเดินทางได้

สถานที่ท่องเที่ยว

กำหนดการเดินทาง

หมายเหตุ

กรณีเด็กไม่สามารถเดินทาง ให้ระบุว่าเด็กสามารถเดินทางได้ หรือไม่ได้ หมายเหตุ หมายเหตุ หมายเหตุ หมายเหตุ

หมายเหตุ

หมายเหตุ

หมายเหตุ

๕. ระบบจัดแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างสังคมภายนอกและพัฒนาดุลยภาพของบ้านเรือน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปัจจุบัน)

หมายเหตุ

- เมื่อกรอกข้อมูล ท. ๑ ให้ตรวจสอบว่าข้อมูลที่กรอกมาถูกต้องครบถ้วนแล้วก่อนต่อไป
- ผู้ลงทะเบียนสามารถติดตามสถานะการดำเนินการได้ทุกช่วงเวลาใน [ลิงค์นี้](#) เท่านั้น
- ต้องใช้เวลาอีกประมาณ ๒-๓ วันทำการ หลังจากที่ได้รับเอกสาร และมีใบอนุญาตประกอบธุรกิจใหม่ให้ทราบโดยชอบ
- ผู้ลงทะเบียนต้องดำเนินการตามแบบฟอร์มที่ระบุไว้ในส่วนที่ ๑ แล้ว หลังจากนั้น ๒ วันต่อมาจะมีเจ้าหน้าที่ตรวจสอบ ในส่วนของเอกสารที่ได้รับจะมีผลบังคับใช้ในวันเดียวกัน
- หากเอกสารที่ได้รับไม่ถูกต้อง ผู้ลงทะเบียนจะต้องนำเอกสารที่ได้รับไปเปลี่ยนแปลงตามที่ได้รับ ณ กรมที่ดิน ไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้
- ผู้ลงทะเบียนต้องดำเนินการในส่วนที่ ๒ [ในส่วนนี้](#) หลังจากได้รับเอกสารที่ได้รับจะมีผลบังคับใช้ในวันเดียวกัน

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้มีคุณสมบัติที่ ๑ [>>>คลิก](#)

ตรวจสอบรายชื่อผู้มีคุณสมบัติที่ ๒ [>>>คลิก](#)

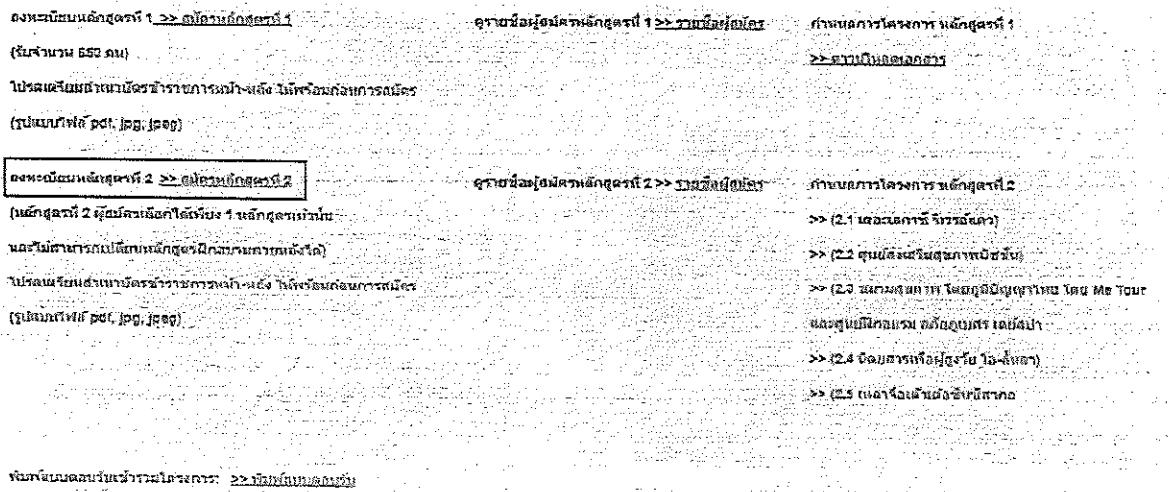
ลงทะเบียนต่อไปในชั้นเรียนทางการ [>>>คลิก](#)

— ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน —

ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๒

๑. ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562>)

๒. ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๒ ให้คลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ ๒”



๓. เมื่อคลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ ๒” แล้ว (ข้อ ๒) ระบบจะแสดงรายการห้องหมัดของสถานที่แปลงวันที่จัดฝึกอบรมของหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครที่สนใจเข้าร่วมให้คลิกที่คำว่า “สมัคร”

คุณต้องมีอยู่: ใบอนุญาตประกอบธุรกิจและ/or หนังสือรับรองว่าเป็นบุคคลที่มีอำนาจลงนาม
หนังสือ: “ขออนุมัติเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒ ของสถาบันฯ ด้วยวิธีดังนี้”
เอกสารนี้จัดทำโดย:

หลักสูตรที่ ๒.๑ “ใบอนุญาตประกอบธุรกิจ และเอกสารนี้”						
หลักสูตรที่ ๒.๑ ผู้รับอนุญาต ๒๕ หมายเลข – บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒						
๑	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๒	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๓	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๔	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๕	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๖	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน
๗	ผู้รับอนุญาต ๒.๑ (บัญชีที่ ๒๙ หมายเลข ๒๙ หมายเลข ๒๕๖๒)	ผู้รับอนุญาต	๒๕๖๒	๑๗๐๐	๘๐๐	รายวันต่อหนึ่งเดือน

๔. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอพโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ห้องค้านหน้าและค้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

๕. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปัจจุบัน)

หมายเหตุ

๑. ต้องมีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและไม่เกิน ๕๐ ปี บริบูรณ์ ยกเว้น ๖๐ ปี บริบูรณ์
๒. ผู้สมัครสามารถ[ลงทะเบียนได้ทุกคน](#) ไม่จำกัดเพศและวัย ๓๕ ปี บริบูรณ์
๓. ห้ามใช้เอกสารเดียวกันในการลงทะเบียนมากกว่า ๑ ครั้ง ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม
๔. ต้องตรวจสอบ[รายชื่อผู้ลงทะเบียน](#) ก่อนการเข้าร่วมโครงการในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ที่[นิตยสารไทยท้องถิ่น](#) ที่[นิตยสารเชียงใหม่](#) และ[นิตยสารเชียงราย](#) ในส่วนของการฝึกอบรมที่จัดโดยสถาบันฯ ห้ามลงทะเบียนและเข้าร่วมโครงการ
๕. ไม่สามารถ[ลงทะเบียน](#) ๒ ครั้งต่อเดือน[เดียวกัน](#) ได้ ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ห้าม[ลงทะเบียน](#) ๒ ครั้งต่อเดือน[เดียวกัน](#)
๖. ผู้สมัครที่[ลงทะเบียน](#) แล้วไม่เข้าร่วมโครงการ ๒ ครั้งต่อเดือน[เดียวกัน](#) ห้าม[ลงทะเบียน](#) ๒ ครั้งต่อเดือน[เดียวกัน](#)

ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อการสมัครครั้งที่ ๑ [ตรวจสอบ](#)

ตรวจสอบรายชื่อการสมัครครั้งที่ ๒ [ตรวจสอบ](#)

พิมพ์แบบฟอร์มที่ได้รับการอนุมัติ [พิมพ์แบบฟอร์ม](#)

— ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน —