

# ด่วนมาก

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๑



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

แผนกสารบรรณ  
สำนักงานอธิการบดี  
รับที่.....  
รับวันที่ ๑๓ ม.ค. ๖๗  
เวลา ๑๓.๑๘ น.  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- 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) เป็นการประชุมสัมมนาและรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมภายหลังการเกษียณอายุราชการไปแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ ซึ่งกำหนดจัดในวันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ หอประชุมสุขุมณีย์ประดิษฐ์ และห้องประชุมจินดา ณ สงขลา 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 (รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก

โดยสามารถ...

กราบเรียน อธิการบดี

เห็นควร มอบคอบคสว  
ไว้แผนงาน



ทว. [Signature]  
(พระมหาสาริต สาริต)  
ผู้อำนวยการกองกลาง  
ด. / ๒๑.๑.๖๖

เรียน อธิการบดี

เห็นควร มอบคอบคสว  
ดำเนินการ

[Signature]

(พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี)  
ผู้อำนวยการกองแผนงาน  
๑.๑ / ๒๑.๑. / ๖๖

เรียน อธิการบดี

เห็นควร มอบคอบคสว

[Signature]

(พระเมธีธรรมจารย์,ดร.)  
รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา

15 ม.ค. 62

มอบคอบคสว  
ไว้แผนงาน

ทว. [Signature]  
(พระมหาสาริต สาริต)  
ผู้อำนวยการกองกลาง  
๒ / ๓.๗.๖๖

โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละ หลักสูตรที่กำหนด

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

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ทราบ และสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของ ข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับกรฝึกอบรม ตามระเบียบ กระทรวงการคลังดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เขียน อธิการบดี  
 เห็นควร ส.อ.ก.อ.อ.  
น.อ.อ.อ.

ส.อ.ก.อ.อ.

(พระราชวรเมธี)  
รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร  
๑๕/๑๑/๒๕๖๒

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๐๑๔, ๑๗๗๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๔๘, ๑๗๘๓

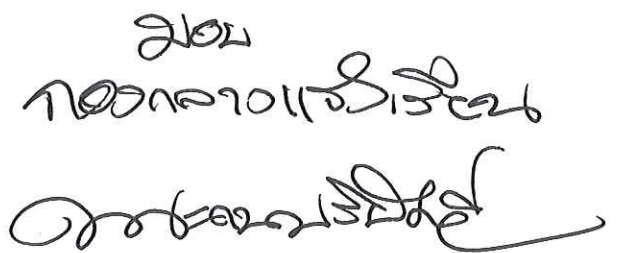
ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจตสุรกานต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทน เลขาธิการ ก.พ.



(พระราชปรีดีทิพย์)

อธิการบดี

๒๑/๑๑/๒๕๖๒



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

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 ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัดสภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้เอื้อต่อสังคมสูงอายุ ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเกษียณอายุของข้าราชการด้วย นอกจากนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับชื่อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ และให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

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

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ ที่ถูกวิธี และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิต ภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวน ๖๕๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

หมายเหตุ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ในหลักสูตรที่ ๒ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ 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)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข 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 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) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตร และรุ่นที่เข้ารับการศึกษาภายหลังได้) ประกอบด้วย

หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “Smart ๖๐ สูงวัยอย่างสง่า” ดำเนินการโดยชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชาประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๗ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน

หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ“อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และ รู้ความคิด” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะเน้นการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการบริการตรวจ และรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เพื่อจะได้รับความรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก 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 ๔ 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 เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๕๐ คน

## ๗. แผนการดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักสุขภาพ 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 กรกฎาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๙ 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
  - รุ่นที่ ๙ วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
- หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๔ 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 เหล่าจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๒

#### ๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหล่าจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล 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) ชมรมรักษสุขภาพ เดอะเลกาศี (๒) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (๓) ชมรมสุขภาพ โดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา (๔) นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา และ (๕) บริษัท เหล่าจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

## ๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- |      |                         |  |
|------|-------------------------|--|
| ๑๑.๑ | นางชุตีมา หาญเผชิญ      | รองเลขาธิการ ก.พ.                      |
| ๑๑.๒ | นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๑๑.๓ | นางสาวรพีพร มณีพงษ์     | ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน    |

## ๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- |      |                        |                               |
|------|------------------------|-------------------------------|
| ๑๒.๑ | นางสาวพัชรา คุ่มเสถียร | นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ |
| ๑๒.๒ | นางณัฐปรียา ตันชัชวาล  | นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ |
| ๑๒.๒ | นางสาวเมทินี สุกใส     | นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ      |

วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๕๕, ๑๗๗๑, ๑๐๑๔

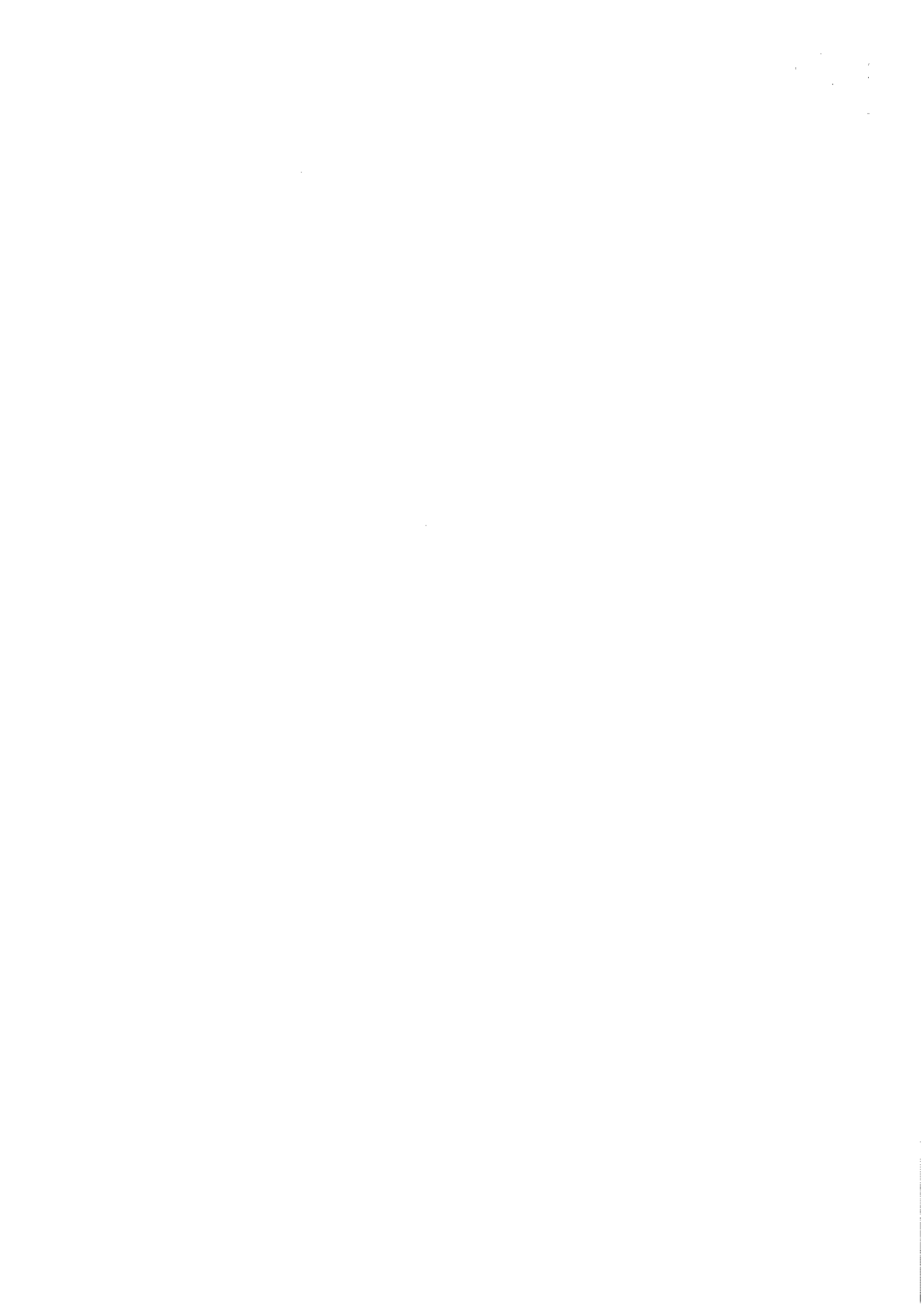
โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

-----



## ค่าลงทะเบียนหลักสูตรที่ ๒

รายการค่าใช้จ่าย	ชมรมรักษาสภาพ เดอะ เลกาซี รีเวอร์แซว รีสอร์ท	ศูนย์ส่งเสริม สุขภาพมิชชั่น	ชมรมสุขภาพภูมิ ปัญญาไทย โดย Me Tour และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศรฯ	นิตยสาร สำหรับผู้สูงวัย โอ-สั้นลา	บริษัท เหล่าจื่อ เต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด
ค่าอาหาร	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๕๐.-	๔,๒๐๐.-
ค่าอาหารว่าง	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-	๕๐๐.-
ค่าที่พัก	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-	๓,๖๐๐.-
ค่าพาหนะเดินทาง	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๙๕๐.-	๘๕๐.-
ค่าวิทยากร และ อุปกรณ์ในการ ฝึกอบรม	๕๐๐.-	๓๐๐.-	๕๐๐.-	๖๐๐.-	๕๐๐.-
รวม	๙,๘๐๐.-	๙,๖๐๐.-	๙,๘๐๐.-	๙,๙๐๐.-	๙,๖๕๐.-





- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ หลักสูตรที่ ๑

วันพุธที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ,ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

- 
- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน  |
| ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. | ชมวีดิทัศน์  |
| ๐๘.๔๕ - ๐๘.๕๐ น. | กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์<br>ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน  |
| ๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.   |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. | การบรรยายพิเศษเรื่อง “Job Placement Center”<br>❖ โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.   |
| ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น. | รับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. | การบรรยายเรื่อง “Happy Money Happy Retirement”<br>❖ โดย วิทยากรจาก ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย   |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๔๕ น. | เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์<br>เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์”<br>❖ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง และ   |
| ๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น. | รับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | “เกษียณอย่างไรให้เกษม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายเป็น ๒ กลุ่ม<br>กลุ่มที่ ๑ ดูแลกายใจให้สุขหลังเกษียณ<br>❖ โดย วิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข<br>กลุ่มที่ ๒ อาชีพเสริมหลังเกษียณ “Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ”<br>❖ โดย วิทยากรที่มีประสบการณ์ |
- 

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม





The Legacy  
River Kwai  
Resort, Nanchangbu

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๑

เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ

ด้วยโปรแกรมคุณภาพ

“Smart ๖๐ สูงวัยอย่างสง่า”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม – วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
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.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ /พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	พร้อมกันที่ห้องประชุมถ้ำรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “กิจกรรม เรียนรู้ฝึกปฏิบัติ ทำเลื่อมด้อยอม” เพื่อผู้ยากไร้ (CSR)
๑๕.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” โครงการตามแนวพระราชปรีชาญาณ จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรีชา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจ พอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของ ชาวสยาม ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “Smart Money .....ทางเลือกหลังเกษียณ”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “สูงวัย...หัวใจ IT”
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่มะพานข้ามแม่น้ำแคว
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว เพื่อศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “ณ สัทธา อุทยานไทย” สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

#### หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท - ศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐.- บาท ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท
- อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสและมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

#### สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ เข้มสุ่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ / คุณณัฐกานต์ ลัทธินธรรม ๐๖๕ ๒๖๙ ๑๙๕๔  
สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑-๙ เบอร์รีรีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕-๓๘
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



**เอกสารประกอบคำบรรยาย**

- ทำเนียบรุ่น (USB)
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

**สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัยยาศัย)
  - ยารักษาโรคประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด /
  - ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
  - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง
- .....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพิเศษ อำเภอมวกเหล็ก 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
<b>วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ</b>	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อ.มวกเหล็ก 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 / ประติมากรรม NEWSTART
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้า น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	วิธีปลูกผักกินเองตามธรรมชาติ & สร้างรายได้
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</b>	
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.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๑) บรรยาย “เข้มทิศชีวิตสมดุล” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สารสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครั้วสุขภาพ (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.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชะลอโรคปวดข้อ” โดย อาจารย์สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา (๒)
	บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สารสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครั้วสุขภาพ(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 “เดินบาสโลบ”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “จิตอาสาช่วยเหลือชุมชน” (นอกสถานที่)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บริหารเงินออมอย่างสมดุล
๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	คืนสร้างสรรค์วิถีคาบอวย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา</b>	
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
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างไรให้มีความสุข” โดย อาจารย์พะยอม 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 มิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๖๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐ บาท) ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๓๐๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๖๐๐ บาท)

หมายเหตุ	ท่านที่เดินทางไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรีเอง จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๙,๖๐๐ บาท ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิซัน
----------	--

สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย
๔. การแต่งกายคือนงานสร้างสรรค์มีคาวบอย

.....



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีท้าว และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท 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 ๒๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ด.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 ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถ วัดโสธรวรารามวรวิหาร อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธูรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม จ.ฉะเชิงเทรา เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิฆเนศปางนอนเสวยสุข สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คุ้มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น บันดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอกลองเชื่อน) จ.ฉะเชิงเทรา
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทรา 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
วันที่สอง (วันอังคาร)	เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องตีเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
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.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพ หลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย 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
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	<b>การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)</b>
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุคนธ์บำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ญ.วีณา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการร้องบาสโลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	<b>ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย + การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)</b>
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปที่เขาวงม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและ เขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะ เดินทางไปยัง ภูมิภูเบศร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางเดชะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์ สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สป่า

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะเดินทางกลับ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก )	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพรหมณี อ.เมือง จ.นครนายก
๐๙.๐๐ น.	คณะฯ เยี่ยมชม วัดพรหมณีหรือวัดหลวงพ่opakแดง ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดร่มรื่นสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่opakแดง" เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์ยิ้มหาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่opakแดง" ไกลกันนั้นยังมีตลาดวัดหลวงพ่opakแดง ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะพร้าวหวาน มะยงชิด ส้มโอ กล้วย ลูกท้อ เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พาคณะฯ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์ จ.นครนายก ซึ่งเป็นมูลนิธิให้เด็กที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

#### หมายเหตุ

➤ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี-โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

➤ กรณีพักเดียวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท (รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๑๒,๐๐๐ บาท)

➤ ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม 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

- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณธนภรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาคาเนะ นิชิซาวา  
โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗  
หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗  
หรือ email. metourbkk@yahoo.com
- สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง
  - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสายงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา  
(การแต่งกายตามอัธยาศัย)
  - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
  - เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

\*\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

.....

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๗๒ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (๗๒ คน)

รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๗๒ คน)

รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๗๒ คน)

**แนวคิดสำคัญ :** วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงจรรอบใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว การฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งที่สนใจ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ เปิดรับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมกับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับนิตยสารโอ-ลันลา

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)</b>	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางสู่ วัดขนอน จ.ราชบุรี
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตื่นตากับการแสดงย้อนกาลเวลา ชมมหรสพหนึ่งใหญ่เพียงหนึ่งเดียวของไทยที่ยังรักษา สืบทอดไว้จากสมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน หนึ่งใหญ่วัดขนอน *สำหรับท่านที่เดินทางมาเอง ไม่ได้ขึ้นรถที่ สำนักงาน ก.พ. นี้คือ จุดนัดพบแรก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางสู่ The Bloom Orchid Park เพลิดเพลินกับอุทยานกล้วยไม้หลากสีแสน (ได้รับรางวัลกินรี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรดีเด่น ปี ๒๕๖๐) *รูปที่ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายจะใช้ เป็นวัตถุดิบในการสอนแต่งภาพด้วยมือถือ *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.	กลับเข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย



วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
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 แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ <u>วิทยากรรับเชิญ</u> : คุณฉันทพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สาขาน้ำมันหลังเกษียณกับฟาร์ม มะพร้าว น้ำหอม ออแกนิกส์ : คุณอรเชิด รังสิกุล อดีตพนักงานการบินไทย จากนักเรียนโยคะที่อายุมากที่สุดจากรุ่น ผักหนัก เอาชนะใจตนเอง จนจบหลักสูตรครูสอนโยคะ และเปิดบ้านเป็นสตูดิโอโยคะหลังเกษียณ : คุณกาญจนา พันธุ์เตชะ อดีตข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข หลังเกษียณ สลัดความกลัว ออกลุยเดี่ยวเที่ยวรอบโลก จนกลายเป็น "ป้าแบ็กแพ็ค" ผู้โด่งดังในโลกออนไลน์ : ดร.ยุทธ โพธารามิก หลังเกษียณอุทิศตนเป็นจิตอาสา ปัจจุบันเป็นเลขาธิการมูลนิธิแพทย์ อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) <p style="text-align: right;">(วิทยากรสลับหมุนเวียนใน ๔ รุ่น)</p>
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทะเบียนรุ่น ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่สาม (วันพุธ)	
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 ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับ การเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการ หายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของ ร่างกาย</p> <p style="text-align: right;">* การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ</p>
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมอิสระตามอัธยาศัย (โรงแรมมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส)
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม</p> <p>*ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม</p> <p>กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life</p> <p>ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ</p> <p>วิทยากร : คุณมนูญ จงวัฒนานุกุล</p> <p>กลุ่มที่ ๒ ของขวัญจากธรรมชาติ สมุนไพรสำหรับวัย ๖๐</p> <p>“สมุนไพร” เป็นของขวัญจากธรรมชาติ ไร้ยอดฮิตของวัยเกษียณ เบาหวาน ความดัน หัวใจ ปวดเมื่อย ฯลฯ สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยสมุนไพร เพียงแต่ต้องใช้ อย่างมีความรู้ มีงานวิจัยรองรับชัดเจน</p> <p>วิทยากร : รศ.พร้อมจิตร์ ตรีสัมพันธ์ อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ 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
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมจิตอาสา ขนบีน Seed Bomb เมล็ดพันธุ์ต้นไม้ ที่จะเติบโตเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับผืนป่า
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางไปสักการะพระวัดศรีอารย ราชบุรี อุโบสถทองคำร้อยล้าน ที่ใช้เวลาก่อสร้างนานถึง ๓๗ ปี เป็นหนึ่งใน Unseen ราชบุรี
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

#### หมายเหตุ

- \*อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.  
\* แครกเกอร์ กรุณาพกนม หมวก และแว่นกันแดดมาด้วย
- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๖๐๐.- บาท)
- กรณีต้องการพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด \*สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า (กรุณาตรวจสอบสิทธิ์การเบิกค่าใช้จ่าย กรณีพักห้องเดี่ยว จากหน่วยงานที่ท่านสังกัด)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น  
โทร. ๐๘ ๑๖๙๙ ๕๓๑๕ , ๐๘ ๕๑๘๕ ๕๘๘๐ , ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙  
Line Id : @olunlaclub / olunla ๖๙๑๙

หรือ Scan QR Code

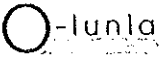


➤ โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT
- รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไป The Bloom และกิจกรรมจิตอาสา Seed bomb
- ที่พ้กมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมา)
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด

\*\*\*\*\*




**Olunla**

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี


ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

ถ่ายภาพเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID  : @olunlaclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08 1699 5315, 08 6777 6919

สแกนจ่ายด้วย  
คิวอาร์โค้ด







โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก

ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

โดย บริษัท เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๕๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๒ 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
<b>วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)</b> มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ลงทะเบียน รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ไปศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียนและรับกุญแจ เข้าที่พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำหลักสูตร / ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุลลาภ รัตนสังธรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินที่สนามและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b> เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / ถ่ายรูปเพื่อทำทำเนียบรุ่น

วัน/เวลา	กิจกรรม
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พันธ์ เฉลิมแสนยากร. - กิจกรรมสาธิตและฝึกรำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (clean food) โดย ดร.ณัฐธิดา โชติช่วง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๔.๑๕ น.	ออกกำลังกายฝึกเดินรำยี่ดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๔.๑๕ - ๑๕.๑๕ น.	บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ”
๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ - ๑๖.๔๕ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๖.๔๕ - ๑๗.๓๐ น.	รับพลังงานไอน์ดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ Soil spa
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	ออกกำลังกายฝึกเดินรำยี่ดเหยียดกล้ามเนื้อ ขจัดพิษ เสริมสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ) นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้ความสำคัญคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓-๓๐ - 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.	บรรยาย “คลื่นเสียงสลายความเครียด” พร้อมกิจกรรม โดย ดร.ธารารัตน์ ขาวเขียว ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้ความใส่ใจ คืนสู่ความสมดุล ฟิ้นคืนพลังชีวิตวัยหนุ่มสาว
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ดนตรีเสริมธาตุชีวิต บำรุงรักษาสุขภาพ (music therapy)
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	<b>วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก</b>
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารขมวิวบนยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ทำกิจกรรม “GPS ของชีวิต”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัด (ถ้าธารลอด) (แดนสวรรค์ตะวันตก) กาญจนบุรี
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ
๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์) ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว ให้ความใส่ใจคืนสู่ความสมดุล รับพลังหยินหยาง
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / เก็บสัมภาระ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา - จังหวัดกาญจนบุรี ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคณาธาราฐอนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่ง การตื่นรู้ นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี โดยสวัสดิภาพ



### หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๖๕๐ บาท (ค่าอาหารหลัก ๔,๒๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก (ห้องแอร์-พักคู่) ๓,๖๐๐ บาท (พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๐๐๐ บาท) ค่าเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงานก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อขึ้นชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๘๕๐ บาท อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น
- อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร (สุขภาพ) มังสวิรัติ และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- บจก.เหล่าจื่อเต้าต่อขึ้นชีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ ชั้น๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. ๑๐๑๑๐  
เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือ คุณฉัตรรัตน์ พรนพวัชร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ ,  
คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙
- โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

### การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหล่าจื่อเต้าต่อขึ้นชีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑  
โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : [daodexinxi@gmail.com](mailto:daodexinxi@gmail.com) /  
Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daoxin

### เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

### การเตรียมตัวเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ผ้าพันคอ / ถุงเท้า / รองเท้ากีฬา / แว่นกันแดด / กล้องถ่ายรูป / หมวก / เสื้อกันหนาว ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ /

\*\*\*\*\*

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
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. ๒๕๖๒ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม 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 ๖๕๐ คน ตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม - ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ (หากมีจำนวนผู้สมัครครบ ๖๕๐ คน ระบบจะปิดการรับสมัครอัตโนมัติ)

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

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



## ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๑

- ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562>)
- ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๑ ให้คลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ 1”

<b>ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 &gt;&gt; สมัครหลักสูตรที่ 1</b> (รับจำนวน 650 คน) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	<b>ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 &gt;&gt; รายชื่อผู้สมัคร</b>	<b>กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1</b> >> <b>ดาวน์โหลดเอกสาร</b>
<b>ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 &gt;&gt; สมัครหลักสูตรที่ 2</b> (หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น และสมัครสามารถเปลี่ยนหลักสูตรได้ถึงวันก่อนปิดรับสมัคร) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	<b>ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 &gt;&gt; รายชื่อผู้สมัคร</b>	<b>กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2</b> >> (2.1 เติมน้ำมัน ข้าราชการแล้ว) >> (2.2 ศึกษาดูงานต่างประเทศ) >> (2.3 ชมรมสุขภาพ โดยมีคุณป้าคุณย่า โดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม สภ.อุบลราชธานี) >> (2.4 ฝึกปฏิบัติการ ฝึกอบรม 16-18 วัน) >> (2.5 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง)
พิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการ: >> <b>พิมพ์แบบฟอร์ม</b>		

- ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป/ลงทะเบียน

เลขประจำตัวประชาชน  
[input type="text"]

คำสั่งนำ  
[None]

ชื่อ  
[input type="text"]

นามสกุล  
[input type="text"]

เบอร์โทรมือถือ  
[input type="text"]

ถึง  
กรณีใช้สิทธิ์เกษียณแล้ว ให้ใส่จดหมายแจ้งคุณของผู้สมัคร และ ตามด้วย คำว่า 3 หลัก ต่อจากนี้ และตามด้วย @fake.localhost  
ตัวอย่างเช่น (odsob123@fake.localhost, supawat669@fake.localhost เป็นต้น)  
E-mail address  
[input type="text"]  
You can leave this field empty to auto fill it with the registered e-mail address.

ท่านเข้าใช้สิทธิ์ทานอาหารได้  
[input type="text"]

๕. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

**ขอขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน**

**โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปีจตุรมฤ)**

-----

**หมายเหตุ**

1. เพื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลบุคลากรและผลการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้ที่ประสงค์จะสมัครใหม่ ต้องมีเลขประจำตัวประชาชน ได้ส่งเอกสารเรียบร้อยแล้ว
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครนำใบสมัครมาส่งที่สำนักงาน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้สมัครจะต้องนำใบสมัครมาส่งที่สำนักงานเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 หรือ หลักสูตรที่ 2 ที่ได้ลงทะเบียนไว้มาขึ้นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรมในทันทีหากกรณีลงทะเบียนและรับเอกสาร
5. ใบสมัครในหลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครจะต้องนำใบสมัครไปขึ้นต่อที่สำนักงานที่ตนเองปฏิบัติงานอยู่
6. ผู้สมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรที่เลือกสมัครภายหลังได้

-----

**ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร**

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>คลิก
ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>คลิก
พิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการ >>>คลิก

--- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน ---

## ขั้นตอนการสมัคร หลักสูตรที่ ๒

- ให้ผู้สมัครเข้าที่เว็บไซต์นี้ตามลิงค์ที่ได้รับ (<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2562>)
- ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ในหลักสูตรที่ ๒ ให้คลิกที่คำว่า **“สมัครหลักสูตรที่ 2”**

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> สมัครหลักสูตรที่ 1 (รับจำนวน 650 คน) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการเข้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1 >> ตารางเปิดสอน
<b>ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 &gt;&gt; สมัครหลักสูตรที่ 2</b> (หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการเข้า-หลัง ให้พร้อมก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2 >> (2.1 เฉพาะข้าราชการ) >> (2.2 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพิเศษ) >> (2.3 ชมรมสุขภาพ โดยคุณปัญญาไทย Join Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม ภูมิภาคเหนือ-เขตล่าง) >> (2.4 วิทยาลัยเพื่อสุขภาพ ไร่-สีดา) >> (2.5 แหล่งเจ้าสาววัยสาวก
พิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการ: >> พิมพ์แบบฟอร์ม		

- เมื่อคลิกที่คำว่า **“สมัครหลักสูตรที่ 2”** แล้ว (ข้อ 2) ระบบจะแสดงรายการทั้งหมดของสถานที่และวันที่จัดฝึกอบรมของหลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครที่สนใจเข้าร่วมให้คลิกที่คำว่า **“สมัคร”**

กลุ่มหลักสูตร: โครงการปิงลิมตึบศำราชการเกษียณอายุ  
หลักสูตร: โครงการเสริมสร้างสุขภาพและให้เบาะแสความหมายของมารยาท ประชาภิเษมประมาณ พ.ศ. 2562 (ปีเฉลิม) หลักสูตรที่ 2  
หลักสูตรฝึกอบรม:

หลักสูตรที่ 2.1 " โยบขบมเรักหมักภพ และเอการบ							
#	หลักสูตรฝึกอบรม (ฉบับบอการกิจกรรม)	ทีมคร	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	โควตา	จำนวนที่สมัคร	รายชื่อที่สมัคร
1	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 1) วันจันทร์ที่ 25 มีนาคม - วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
2	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 2) วันจันทร์ที่ 29 เมษายน - วันศุกร์ที่ 3 พฤษภาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
3	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 3) วันจันทร์ที่ 27 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 31 พฤษภาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
4	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 4) วันจันทร์ที่ 17 มิถุนายน - วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
5	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 5) วันจันทร์ที่ 1 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 5 กรกฎาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
6	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 6) วันจันทร์ที่ 22 กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร
7	หลักสูตรที่ 2.1: (วันที่ 7) วันจันทร์ที่ 5 สิงหาคม - วันศุกร์ที่ 9 สิงหาคม 2562	สมัคร	xxx	รายชื่อผู้สมัคร	120	xxx	รายชื่อที่สมัคร

๔. ให้ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงในช่องและอัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของบัตร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม **“Submit”** ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปสมัคร

ชื่อเรื่อง  
(L1) โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปัจฉิมฯ)

เลขประจำตัวประชาชน

สาขาวิชา  
None

ชื่อ

นามสกุล

วันเดือนปีเกิด (ปี พ.ศ.)  
คำขอราชการยก วันเดือนปีเกิด เช่น "10/08/2501" เป็นต้น

โทรศัพท์มือถือ

โทรศัพท์ (ที่บ้าน)

๕. ระบบจะแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

### ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 (ปัจฉิมฯ)

#### หมายเหตุ

1. เป็นทางสำหรับ พ.ศ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการลงทะเบียนโครงการของทางแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบฟอร์มใบแจ้งโครงการ ได้ต่อเนื่องสภาวะอื่น ตามข้อ ๒ เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครไปมีผลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของทาง และยื่นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้สมัครจะต้องนำหนังสือตอบแบบฟอร์มการแจ้งในหลักสูตรที่ 1 หรือ หลักสูตรที่ 2 ที่ได้ลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วมาขึ้นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกงานเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
5. ในกรณีหลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครจะต้องชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปในการฝึกอบรมแต่ละวัน ณ สถานที่ที่ได้เคยเข้าร่วมฝึกอบรม
6. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงผู้สมัครที่อบรมภายหลังได้

### ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>คลิก

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>คลิก

พิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการ >>>คลิก

--- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน ---