

-/-



กรมประชาสัมพันธ์  
 โทรสาร: ๖๓๖๕๓๓  
 วันที่: ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕  
 เวลา: ๑๖.๒๖ น.

12 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน **อิมติอรรถมพรสวัสดิ์**

20 ตุลาคม 2554 E 1620  
 10.54  
 กทพ.     กทพ.  
 สบพ.     สสป.  
 สบพ.     .....

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

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

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็งข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะ ได้มี โอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 4 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการ โดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภพพิถกษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 14 – 19 พฤษภาคม 2555 ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

กค.  
๑๓  
๑๓

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่าน กรุณาพิจารณาส่ง  
ข้าราชการ / พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่าย  
ในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากคั่นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่ง  
ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 12,000 บาท พักคู่ / 14,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงาน  
ผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณา  
ส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน\*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัด  
นนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 02-547-1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 3 พฤษภาคม 2555

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วม  
โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 4 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการ โครงการ

\* โอนค่าลงทะเบียนในนาม      สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4  
ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

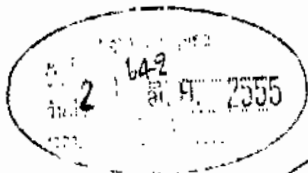
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368  
e-mail : [buabucha4@yahoo.com](mailto:buabucha4@yahoo.com) , [pat2498@hotmail.com](mailto:pat2498@hotmail.com)

เรียน ผอ.สำนัก/ผอ.กอง, ผชช., ประชาสัมพันธ์จังหวัด  
และหัวหน้าหน่วยงาน  
เพื่อโปรดพิจารณาหากเห็นว่าเป็นหลักสูตรที่เป็น  
ประโยชน์ต่อบุคลากรในสังกัด และหน่วยงานมี  
งบประมาณสนับสนุนเพียงพอในการจัดส่งเข้ารับการ  
ฝึกอบรมขอให้ติดต่อประสานไปยังสมาคมข้าราชการ  
อาวุโสแห่งประเทศไทยโดยตรงต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นางวนิดา ชัยประภา)

ร.อกจ.

๒๑ มี.ค. ๕๕



กุนวรี ๆ

# โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใ้เพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 4 ประจำปี พ.ศ. 2555

โดยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
ณ เดอะเลกาศี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

## 1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสที่สูงอายุมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง และมุ่งหวังที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการเพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใ้เพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

## 2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสี่ยง เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ทักษะศึกษานอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมนระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

## 3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภูเยี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ซิงกง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย อ.ชุมพล ตูลาพันธ์
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม
- ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.ทิมมพร ต้นประเสริฐ
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท โดย แพทย์อายุรเวท (คุณกรรณิกา จิตศรีทธา)

## 4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณซิงกง / โยคะ อาสนะมฤตตระ

- ผ่อนคลายความเครียดคนตรีงำใจ
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิกในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการทัศนตนเอง

## 5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

## 6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไปที่ใส่ใจกับสุขภาพ อายุไม่เกิน 59 ปี และต้องการเรียนรู้มีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

## 7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปึกไม้สไตล์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริม โคงน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 14 - 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2555

(สำหรับ รุ่น ต่อไปรุ่นที่ 5 จะกำหนดจัดในเดือน กรกฎาคม 2555)

## 9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางรวมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพักรู้ / เดี่ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

▪ พักรู้	ราคาท่านละ	12,000	บาท
▪ พักรู้เดี่ยว	ราคาท่านละ	14,500	บาท

**10)การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน**

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบ  
การโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา  
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.  
(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1799  
หรือ 089-103-4368 และ โทรสาร 02-547-1752, 02-547-1783 ภายในวันที่ 3 พฤษภาคม 2555

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

# กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

<u>วันแรก</u>	กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซีฯ-
07.30 น.	พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ทักทายศึกษาสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
12.00 – 13.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับเครื่องดื่มต้อนรับ / อาหารเช้ากลางวัน
13.00 – 13.30 น.	พิธีเปิด โปรแกรม โดยวิทยากร และทีมงาน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค” โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 16.30 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพกลุ่ม 1 / อบสมุนไพร / สระสปา / แอโรบิคในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.30 – 20.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สอง</u>	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซึ้งง” โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย
07.30 - 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกายตนเอง <ul style="list-style-type: none"><li>- ปรีกษาปัญหาสุขภาพ ตามหลักอายุรเวช</li><li>- กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา</li></ul>

## กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	คุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 – 20.30 น.	กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกดีลาศ”
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม</b>	<b>ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี</b>
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
06.00 – 06.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง”
06.30 – 08.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.00 – 12.00 น.	เดินทางสู่วัดป่าสุนันทวนาราม ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิตสมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 17.00 น.	เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ด่านเจดีย์สามองค์
17.00 – 18.00 น.	เดินทางถึงโรงแรมที่พัก ในอำเภอสังขละบุรี
18.30 – 19.30 น.	อาหารเย็น
19.30 – 21.30 น.	สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม (การพัฒนา EQ)
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่</b>	<b>วัดวังแก้วเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่</b>
06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม



## กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

08.00 - 10.30 น.	เดินทางเยี่ยมชมวัดวังแก้วเวการาม (วัดหลวงพ่ออุดมมะ) เดินทางข้ามผ่านสะพานมอญโบราณ
10.30 - 12.00 น.	เดินทางสู่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
12.00 - 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ภัตตาคารริมน้ำตกไทรโยคใหญ่
14.00 - 17.00 น.	เดินทางสู่เดอะเลกาเซีย
18.00 - 19.30 น.	รับประทานอาหารสุขภาพ
19.30 - 22.00 น.	<b>Relaxation</b> ด้วยดนตรีบำบัด
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันที่ห้า

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 - 07.30 น.	ฝึกปฏิบัติ สมาธิมัตตรา โยคะเพื่อสุขภาพ โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
07.30 - 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 - 12.00 น.	บรรยายเรื่อง “ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ” โดย อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ
10.30 - 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 - 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 - 16.00 น.	บรรยาย”การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท” โดย แพทย์อายุรเวท
15.00 - 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
17.00 - 18.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 - 19.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.30 - 20.30 น.	กิจกรรมสันทนาการ (เสริมสร้างเครือข่ายของสมาชิก)
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันที่หก

06.00 น.	อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
----------	---

## กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

- 07.00 – 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- 09.00 – 10.00 น. ออกเดินทางสู่จังหวัดราชบุรี
- 10.00 – 10.30น. เดินทางถึง วัดเมตตาธรรมโพธิญาณ
- 10.30 – 11.30 น. เดินทางถึง อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ. ราชบุรี
- 12.00 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 15.30 – 17.30 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยาศัย
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดย สวัสดิศึกษา
-

# ด่วนที่สุด

ที่ กค 0409.7/อ. ๕1



กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตภัณฑ์และบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้ทำที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประจักษ์ สัจจานนท์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค้ำประกันกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

## แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 4 จัดดำเนินการโดย  
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 14 - 19 พฤษภาคม 2555 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการ / พนักงาน เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

- (1) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....
- (2) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....
- (3) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....
- (4) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....
- (5) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....
- (6) ชื่อ..... นามสกุล.....  
ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....

\*\*ส่งมาที่ โทรสาร 02 547 1752, 02 547 1783 ภายในวันที่ 3 พฤษภาคม 2555

สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 547 1799, 089 103 4368

e-mail : [buabucha4@yahoo.com](mailto:buabucha4@yahoo.com) , [pat2498@hotmail.com](mailto:pat2498@hotmail.com)