

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
รับเลขที่ 1182
วันที่ 28 ก.ค. 2554
เวลา 15.00



ฝ่ายพัฒนามูลคณากรฯ กรมส่งเสริมสุขภาพ
รับเลขที่ 234
วันที่ 21/7/54
เวลา 10.4
วันที่ 28 ก.ค. 2554

ที่ สธ ๐๒๐๑.๐๓๘/ว ๑๐

ถึง กลุ่ม กอง สถาบัน สำนัก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทยตามสำเนาหนังสือที่
บร.๒๗/๒๕๕๔ ลงวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๔ ที่แนบมาพร้อมนี้ จะจัดอบรมโครงการ
สุขภาพดี ...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ ระหว่างวันที่ ๗-๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
ณ จังหวัดกาญจนบุรี

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย จึงขอความร่วมมือให้หน่วยงานสังกัด
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ส่งข้าราชการผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมอบรมโครงการฯ ซึ่งมี
สิทธิ์เบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง
(คนละ ๑๑,๕๐๐ บาท พักคู่ /๑๔,๐๐๐ บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการที่ได้รับอนุมัติให้
เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับ พร้อมทั้งสำเนาใบโอนค่าลงทะเบียน ไปที่ นางสาวนิตพร ลัม
สุวรรณ นิตกรชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร ๐๒-๕๕๗-๑๕๑๗ ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

-เพื่อโปรดทราบ

-เห็นสมควรให้ปฏิบัติหน้าที่ ประชาสัมพันธ์

[Signature]

กลุ่มบริหารงานบุคคล ๑1 ม.๑ ๕๔

โทร. ๐ ๒๕๙๐๑๔๑๑

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐๑๔๑๓



๑๖
๓/๒๕
31 ม.ค. 54

(นายแพทย์ วิโรจน์แสงอรุณ)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านส่งเสริมพัฒนา
ปฏิบัติการราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

[Handwritten mark]

๑) ๒



กระทรวงสาธารณสุข
เลขรับ 2149
วันที่ 14 ต.ค. 2554
เวลา 07.32

๕๙๕

กลุ่มบริหารงานบุคคล สำนักงานบริหารฯ
เลขรับ 1601
วันที่ 17 ต.ค. 2554
เวลา

ร/ส. ๒๗/๒๕๕๔

12 มกราคม 2554

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ (ปลัดกระทรวง อธิบดี และเทียบเท่า) และรัฐวิสาหกิจ

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

2. กำหนดการฝึกอบรม

3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548

4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการและ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดถี่ถ้วนแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการผู้สูงอายุที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการผู้สูงอายุ เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

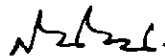
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านได้กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุ ที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่ง

ที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 11,500 บาท พักคู่ / 14,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการผู้สนใจและ
ได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อม
สำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่ นางสาวนิติพร ลิ้มสุธรรมชน นิติกรชำนาญการพิเศษ สำนัก
กฎหมาย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 02-547-1517
ภายในวันที่ 31 มกราคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการผู้สูงอายุเข้าร่วม
โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน ปลัดกระทรวงฯ (ผ่าน... ๒๓)
เพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นางนันทพร มานะเนตร)

(นายสมโกชน์ นพคุณ)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

แทนผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป ๒๒๒ นายกฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรมพิเศษ

14 ส.ค. 2554

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

บัญชีเลขที่ 460-1-02212-1

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม



นายคณพงษ์ สำเตรี
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล



(นายคณพงษ์ สำเตรี)

ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล

17 ส.ค. 2554

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใ้เพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเพลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาการะในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครั้งชีวิต 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 และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ทักษะศึกษานอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรค์เครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ / วิทยากร

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกล โรค มีความสุข โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้งง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- แนะนำการตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) โดย ทีม รพ. นวนคร
- ฟังพระธรรมเทศนา ฝึกปฏิบัติจิต สมาธิ โดย หลวงพ่อมิตซูโอะ เจ้าอาวาสวัดป่าสุন্নทวาราม
- คนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ โดย อ.เสาวนีย์ สังฆ โสภณ
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle โดย นพ.ทิมมพร ดันประเสริฐ
- กิจกรรมสันตนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจและกายภาพ

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณซิ้งง / โยคะ อาสนะมุดตระ
- ผ่อนคลายความเครียดคนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ “ฝึกลีลาศ”
- วารีบำบัด แอโรบิคในน้ำ / นวดตัวในสระน้ำเกลืออุ่น / ปลาบำบัด / อบสมุนไพร

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

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการอาวุโส อายุระหว่าง 50 – 58 ปี ที่สนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่ใส่ใจในสุขภาพ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทที่ปกไม้สไตล์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

(สำหรับ รุ่น ต่อไป จะกำหนดจัดในเดือน มีนาคม 2554)

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางร่วมกับอาหาร 3 มื้อ พร้อมอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง และห้องพักรู / เดี่ยว และทัศนศึกษาตามหลักสูตรตลอดรายการ)

▪ พักคู่	ราคาท่านละ	11,500	บาท
▪ พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	14,000	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวนิตพร ลิ้มสุธรรมชน นิตกรชำนาญการพิเศษ สำนักกฎหมาย สำนักงาน ก.พ.(นนทบุรี) 47/101 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร.02-547-1559 โทรสาร 02-547-1571

โอนเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ๘.กรุงศรีอยุธยา สาขาสำนักงานประกันสังคม เลขที่ บ/ช 460-1-02212-1

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

<u>วันแรก</u>	กรุงเทพฯ-สะพานข้ามแม่น้ำแคว-เดอะเลกาซี-
07.30 น.	พร้อมกันที่สมาคมข้าราชการอาวุโส สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
08.00 – 10.30 น.	ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
10.30 – 11.30 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ทัศนศึกษาสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
12.00 – 13.00 น.	เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	พิธีเปิดโปรแกรม วิทยากร ทีมงาน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค” โดย นพ.ชำนาญ ภูเยี่ยม
15.00 – 15.15 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
16.00 – 16.30 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพกลุ่ม 1 / อบสมุนไพร / สระสปา / ปลูกข้าว / แอโรบิกในน้ำ
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.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซึ้งง” โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	การตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด (Live Blood Cell Analysis) เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยทีมโรงพยาบาลนวนคร
	- กิจกรรมตรวจวิเคราะห์เม็ดเลือด
	- ปรึกษาปัญหาสุขภาพ ตามหลักอูรูเวท
	- กิจกรรมสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, สระสปา, ปลูกข้าว

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

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 “ฝึกลีลาศ”
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม	ฝึกปฏิบัติธรรม วัดป่าสุนันทวนาราม-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
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
วันที่สี่	วัดวังแก้วเวการาม - อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่
06.00 – 07.00 น.	Morning Call / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

08.00 – 10.30 น.	เดินทางเยี่ยมชมวัดวังแก้วเวการาม (วัดหลวงพ่อดุตมะ) 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.	Relaxation ด้วยดนตรีบำบัด
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้า

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
05.30 น.	เครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
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 สังฆโสภณ
10.30 – 10.45 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
12.00 – 14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
14.00 – 16.00 น.	บรรยาย “เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle” โดย นพ.ทิมมพร ต้นประเสริฐ
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.	อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------

กำหนดการโครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

- 07.00 – 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- 09.00 – 10.00 น. ออกเดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี
- 10.00 – 10.30 น. เดินทางถึง อุทยานธรรมชาติวิทยาตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
- 12.00 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 – 17.30 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยยาศัย
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

ด่วนที่สุด
ที่ กค 0409.7/๑.๕1



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 อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการ ปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย ทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการคามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ ตันติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค่านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ได้รับทราบโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ที่จัดดำเนินการ โดย
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 7-12 กุมภาพันธ์ 2554 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

ขอส่งข้าราชการผู้สูงอายุมาเข้าร่วมโครงการ 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 นางสาวนิติพร ลีมีสุธรรมชน โทรสาร 02-547-1571 ภายในวันที่ 31 มกราคม 2554 สำนักงาน
ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนธ์ 11000