



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๖๖๔๑  
ที่ ทส ๐๖๐๑.๒/ ๒๖๖๔๓ วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗

เรียน อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ รองอธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรม ผู้อำนวยการสำนัก  
ผู้อำนวยการศูนย์ ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำภาค ๑ - ๑๑  
ผู้อำนวยการกลุ่ม และผู้อำนวยการส่วนในสำนักงานเลขาธิการกรม

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีหนังสือ ที่ สขอ.ผ ๐๒/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๒  
ธันวาคม ๒๕๖๓ แจ้งโครงการและกำหนดการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพ  
ในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๔ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๒๕ ถึงวันเสาร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔ ณ เพชรริมธาร  
รีสอร์ท อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี มีค่าลงทะเบียนคนละ ๑๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)  
หรือดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์กรมทรัพยากรน้ำ [www.dwr.go.th](http://www.dwr.go.th) หัวข้อ อบรมสัมมนา

ในการนี้ หากประสงค์จะส่งผู้สมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าวโปรดส่งใบสมัครพร้อมเอกสาร  
หลักฐานต่างๆ ไปที่ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล ภายในวันพุธที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓ เพื่อจะได้ดำเนินการ  
ในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

  
(นายกิตติ จันทร์ส่อง)  
เลขาธิการกรม

# สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
47/111 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2547 1000 ต่อ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ที่ สขอ.ฝ ๐๒ /๒๕๖๓

๒ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม

เรียน หัวหน้าส่วนราชการระดับ กระทรวง กรม และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร.๑๐๑๒/ว.๓๘ ลงวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๓

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการ และกำหนดการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส  
เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๗ และใบสมัครเข้าร่วมโครงการ  
๒. หนังสือกระทรวงการคลังที่ กค.๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘

ตามที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับ  
ข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๖ ซึ่งมีผลทำให้ส่วนราชการต่างๆ ได้จัดทำแผนดำเนินการเพื่อ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ข้าราชการพลเรือนสามัญในสังกัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้  
ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจให้มั่นคง และแข็งแรง ส่งผลดีต่อการพัฒนาสมรรถนะการปฏิบัติงานของ  
บุคลากรทั้งหลาย สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาข้าราชการพลเรือน นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ที่มีกรรมการและสมาชิก  
เป็นอดีตข้าราชการผู้บริหารระดับสูงจากส่วนราชการต่างๆ ที่เกษียณอายุราชการแล้ว มารวมกันเพื่อเป็น  
เสมือนคลังสมองรวบรวมประสบการณ์ องค์ความรู้ และทักษะในการปฏิบัติราชการสนับสนุนกิจกรรมในการ  
เพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ สร้างภูมิพลัง และภูมิคุ้มกันให้แก่ข้าราชการ และป้องกันสิทธิประโยชน์ต่างๆ  
ของข้าราชการที่ได้อุทิศตนและเวลาให้กับระบบราชการมาเป็นเวลาหลายปีจนเกษียณอายุราชการ สมาคมฯ  
จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส  
เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๔ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนา  
ความรู้ และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้มั่นคงและแข็งแรง สามารถปฏิบัติงาน  
ได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดจัดอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันในต่างจังหวัด รวม ๖ วัน ตั้งแต่วันที่  
จันทร์ที่ ๒๕ ถึงวันเสาร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔ ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อําเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี  
และมีค่าลงทะเบียนคนละ ๑๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน) สำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ ทั้งหมด  
และพักห้องเดี่ยว (มาตรการป้องกัน Covid-19)

5-1

กรมทรัพย์สินทางปัญญา
รับที่... 12960
วันที่... ๕ ธ.ค. ๒๕๖๓
เวลา... 16.21

ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ... ๗๑๗๕
วันที่... ๕ ธ.ค. ๒๕๖๓
เวลา... ๑๑.๓๖

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่าน กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ/  
พนักงาน ที่สนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลักสูตรดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้รับ  
อนุมัติจากหัวหน้าส่วนราชการ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ จากต้นสังกัดได้เต็มจำนวนเท่าที่  
จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) และโปรดแจ้งชื่อผู้สนใจ และได้รับอนุมัติให้เข้า  
ร่วมโครงการในใบสมัครเข้าร่วมโครงการของหลักสูตร พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน และ  
ใบสมัครมายัง ID Line : ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑ (เอกสารฉบับจริงนำมาแสดงในวันลงทะเบียน) ภายในวันที่ ๑๕  
มกราคม ๒๕๖๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงานราชการ/เจ้าหน้าที่  
เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”  
รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๔ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการฝึกอบรม

- เรียน  ผอ.สสบ.  ผอ.สบค.  ผอ.สศ.  
 ผอ.สชอ.  ผอ.สหค.  ผอ.สยส.  
 ผอ.สปส.  
 เรียน  เพื่อทราบ  
 ถือปฏิบัติ  พิจารณาดำเนินการ  
 อื่นๆ .....

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

กลุ่มงานเลขานุการ

มือถือ ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑

ผู้ประสานงาน : นางสาวสุชาดา บุญเลี้ยง

(นายกิตติ จันทรส่อง)

เลขานุการกรม  
14 ธ.ค. 2563

- เรียน  ผ.บริหาร  ผ.สรรหา  ผ.ทะเบียน  
 ผ.พัฒนา  ผ.โครงสร้าง  ผ.สวัสดิการ  
 เรียน  เพื่อทราบ  ดำเนินการ  
 อื่นๆ.....

(นายพนพร พึ่งทรัพย์)

ผู้อำนวยการส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล

๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๓

- เรียน  อรณิชา ทิลาดา  ทรรศนิต สมจิตร  
 เรียน  ประชาสัมพันธ์  
 ดำเนินการ  เพื่อทราบ  
 อื่นๆ.....

(นางอรณิชา ทิลาดา) (นางอรณิชา ทิลาดา)  
นักวิทยากรบุคคลชำนาญการ

๑๕/๑๒/๖๓

## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”

### หลักการและเหตุผล

สุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีของผู้ปฏิบัติงานมีผลต่อการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ความยุ่งยาก ซ้ำซ้อนของงานและวิธีการปฏิบัติ มีผลต่อสภาวะจิตใจและความอ่อนล้าของผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้น การบริหารจัดการองค์การที่ดี ต้องจัดให้มีระบบและวิธีการเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี เสริมสร้างสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน ภาวะผู้นำของผู้บริหารจะมีผลกระทบอย่างมาก ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อพฤติกรรมและความมุ่งมั่น ตั้งใจ ของผู้ปฏิบัติงาน การเปลี่ยนแปลงในสภาวะการณ์ทางสังคม ทางเศรษฐกิจ และทางเทคโนโลยี ในปัจจุบันถือเป็นปัจจัยแวดล้อมที่ชี้ให้เห็นชัดเจนในการบริหารจัดการ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในองค์การ

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงได้กำหนดบทบัญญัติให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ข้าราชการพลเรือนทุกคนและทุกระดับ สำนักงาน ก.พ. จึงได้มีหนังสือเวียนแจ้งส่วนราชการ (นร.๑๐๑๒/ว.๓๘ ลงวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๓) ให้มีโครงการและกิจกรรมที่สอดคล้องกับ “ยุทธศาสตร์การ พัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๖” ที่สำนักงาน ก.พ. ได้จัดทำและประกาศให้ทุกส่วนราชการดำเนินการตามความจำเป็นของแต่ละส่วนราชการ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ได้มีโครงการเพื่อเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับข้าราชการมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นต้นมา จึงได้เห็นความจำเป็นและสมควรที่จะดำเนินการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” ต่อเนื่องไป และคาดหวังว่าส่วนราชการหรือหน่วยงานอื่นๆ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น น่าจะสนใจและจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานในสังกัด และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ส่วนราชการและหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคลากรในสังกัด

### วัตถุประสงค์

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ดังนี้

๑. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการดูแลและรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ของผู้ปฏิบัติงานให้มีคุณภาพทางอารมณ์ที่ดี
๒. เพื่อสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางในการดูแลสุขภาพกาย-ใจ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

๓. เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าอบรมในการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพตามคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙) ผู้ทรงเป็นต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติราชการ

๔. เพื่อพัฒนากระบวนการปรับพฤติกรรมการทำงานที่มีความเอื้ออาทร ซื่อสัตย์ สุจริต และยึดในประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

### **องค์ประกอบของหลักสูตร**

๑. การดูแลและรักษาสุขภาพที่ดี และเข้มแข็งของผู้ปฏิบัติงาน (การโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และความมีจิตอาสาเพื่อส่วนรวม)

๒. การประพฤติปฏิบัติตน และการทำงานตามหลักการและคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙)

๓. กระบวนการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานที่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวม มีความซื่อสัตย์ สุจริต

๔. การพัฒนาภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานที่เอื้อต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

๕. ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรมที่เป็นไทย เพื่อความเป็นคนไทยที่มีคุณภาพ รู้ รัก สามัคคี และมีความพอเพียง และเพียงพอในการดำรงชีวิตที่ดีมีสุข

### **ผลที่คาดหวัง**

๑. การมีสุขภาพดี เสริมสร้างชีวิตให้สดใสแก่ผู้ปฏิบัติงาน

๒. ส่วนราชการหรือหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และชีวิตที่ดีของบุคลากรในสังกัด

๓. การลดค่าใช้จ่ายที่เป็นสวัสดิการของรัฐในการดูแลรักษาสุขภาพของข้าราชการ

๔. ผู้ปฏิบัติงานของภาคส่วนต่างๆ จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ และความสามารถในการทำงานด้วยความสุข และมีกำลังใจ

### **ผู้บริหารหลักสูตร**

๑. สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

๒. ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ./ที่ปรึกษาหลักสูตร นบส.ศธ. และกรรมการสมาคมฯ

๓. นางสาวสุชาดา บุญเลี้ยง เจ้าหน้าที่บริหารโครงการ

### **ระยะเวลา-สถานที่**

๖ วัน เป็นการฝึกอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันเสาร์ ณ เพชรพิมิหาร รีสอร์ท จ.เพชรบุรี (เริ่มวันจันทร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๔ – วันเสาร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔)

### **ค่าลงทะเบียน**

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ส่วนราชการเห็นชอบและอนุมัติให้มาเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเต็มจำนวนจากงบประมาณของส่วนราชการต้นสังกัด (ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕)

พักเดี่ยว (ตามมาตรการป้องกัน covid-19) และเข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอด (รวมการเดินทางไป - กลับจากสำนักงาน ก.พ. - จังหวัดเพชรบุรี) จำนวน ๑๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

### จำนวนที่รับสมัคร

จำนวน ๔๕-๕๐ คน รับจำนวนจำกัด \* หากมีผู้สมัครน้อยกว่า ๒๐ คน สมาคมฯ ขอสงวนสิทธิ์ยกเลิกการฝึกอบรมในครั้งนี้อย่างถาวร และคืนเงินค่าลงทะเบียนทั้งหมด

### ติดต่อเพื่อเข้าร่วมโครงการ

- ผู้ประสานงาน : นางสาวสุชาดา บุญเลี้ยง โทร. ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑
- กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนมาที่ บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔
- กรุณาส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และใบ pay in/slip ค่าลงทะเบียน มาที่ไลน์ของสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ID Line : ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑

**โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน**  
**หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”**  
**ระหว่างวันที่ ๒๕-๓๐ มกราคม ๒๕๖๔**  
**ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี**

---

**วันจันทร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๔**

เวลา ๐๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง รับของว่าง และน้ำดื่ม บนรถ
เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น.	ทัศนศึกษาเขื่อนแก่งกระจาน
เวลา ๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันที่เขื่อนแก่งกระจาน
เวลา ๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางจากเขื่อนแก่งกระจาน ไปที่พัก เพชรริมน้ำรีสอร์ท
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	ถึงที่พัก รับประทานอาหาร พักผ่อนตามอัธยาศัย และลงทะเบียนจัดลำดับกิจกรรมกายบำบัด นวด อบสมุนไพร
เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมกายบำบัด นวด อบสมุนไพร (ตามลำดับที่ลงทะเบียน)
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเย็น - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ กำหนดการ และผู้รับผิดชอบ
เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : แนะนำตัว

**วันอังคารที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๔**

เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น.	กายบริหารเพื่อสุขภาพ
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- บรรยาย การดูแลสุขภาพ สมอง-กาย-ใจ-อารมณ์ และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ โดย นายสุนทร สอนกิจดี อาจารย์มหาวิทยาลัยสยาม
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	- บรรยาย การเรียนรู้ “ศาสตร์พระราช” ภูมิพลังแผ่นดิน โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น.	กายบำบัด นวด อบสมุนไพร ทางธรรมชาติ (ตามที่ลงทะเบียนไว้)
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	การสรีลาศ เพื่อสุขภาพ กาย ใจ อารมณ์ และเสริมสร้าง EQ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

**วันพุธที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔**

เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น.	กายบริหารเพื่อสุขภาพ
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า จัดเตรียมสัมภาระไปค้างนอกสถานที่ ๑ คืน
เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	เดินทางไปทัศนศึกษาอุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา (เช้าวัน)
เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	ทัศนศึกษาอุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา (เช้าวัน)

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางไปศึกษาโครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	ศึกษาเรียนรู้ โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ออกเดินทางไปอุทยานแห่งชาติสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร อ. เมือง จ. เพชรบุรี
เวลา ๑๖.๐๐ น.	ถึงอุทยานฯ เข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมแคมป์ไฟ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม

### วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า <u>เตรียมเก็บสัมภาระ</u>
เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน และกิจกรรมปลูกป่าชายเลน ณ อุทยานแห่งชาติสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
เวลา ๑๑.๐๐-๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เตรียมเดินทาง)
เวลา ๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางไปร้านอาหาร
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันที่ครัวเม็ดทราย ชะอำ
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	เดินทางกลับที่พัก เพชรริมน้ำ
เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมล่องเรือยาง แม่น้ำเพชรบุรี
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	- บรรยาย การดูแลสุขภาพ ภาวะจิตใจ และจัดการความเครียด โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

### วันศุกร์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น.	กายบริหารเพื่อสุขภาพ
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- อภิปราย เรื่อง การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ และคุณภาพด้วยใจที่สงบ และมีสติ โดย นางสร้อยทิพย์ ไตรสุทธิ์ อดีต ปลัดกระทรวงคมนาคม นายไพโรจน์ พรหมสาสน์ อดีต รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ดำเนินรายการโดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีต รองเลขาธิการ ก.พ.
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อผ่อนคลาย โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๓๐ น.	กายบำบัด นวด อบสมุนไพร ทางธรรมชาติ (ตามที่ลงทะเบียนไว้)
เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมสังสรรค์ ( <u>Theme : งานวัด</u> ) พร้อมอาหารเย็น



วันเสาร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น.	การประชุมอภิปรายกลุ่ม “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” เพื่อนำผลสู่การปฏิบัติ โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อดีต รองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
เวลา ๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	มอบประกาศนียบัตร และปิดอบรม
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น.	ออกเดินทางจากที่พัก แวะตลาดน้ำอัมพวา
เวลา ๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น.	เยี่ยมชม ตลาดน้ำอัมพวา
เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น.	เดินทางถึง กทม. (สกพ.นนทบุรี)

-----

หมายเหตุ : อาหารว่าง เช้า เวลา ๑๐.๑๕-๑๐.๓๐ น.  
อาหารว่าง เช้า เวลา ๑๔.๑๕-๑๔.๓๐ น.  
ยกเว้นวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔

## ใบสมัคร

### โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”

ระหว่างวันที่ ๒๕-๓๐ มกราคม ๒๕๖๔

ณ เพชรนิรมิต รีสอร์ท อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

\*\*\*\*\*

โปรดระบุชื่อ นามสกุล ระดับตำแหน่ง ส่วนงานต้นสังกัด ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อการติดต่อกลับ ในใบสมัครนี้ให้ครบถ้วน

๑. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๒. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคาร กรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔

โปรดส่งใบสมัคร และหลักฐานการโอนเงินมาที่ไลน์สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ID Line : ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑ และสอบถามรายละเอียดได้ที่หมายเลข ๐๙๔ ๙๗๓ ๔๔๔๑ คุณสุชาดา บุญเลี้ยง กรุณาโอนเงิน และส่งหลักฐาน ภายในวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔

หลักฐานที่นำส่ง ดังนี้

ใบสมัคร

หลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน.....บาท ธนาคาร.....

หมายเหตุ : ถ้าจำนวนผู้สมัครมีเกินกว่า ๓ ท่าน สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครนี้เพิ่มเติมได้

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 โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจายความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้ทำที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประภอบ คັນติยาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543