



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๖๖๔๑
ที่ ทส ๐๖๐๑.๒/ ๑.๓๒๔ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
หลักสูตรที่ ๒

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

ด้วยสำนักงาน ก.พ. มีหนังสือ ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๒๗ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๔ แจ้งโครงการ
เสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๒ :
พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ ระยะเวลาดำเนินการ ๕ วัน หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
www.dwr.go.th หัวข้ออบรมสัมมนา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายกิตติ จันทรส่อง)
เลขาธิการกรม

ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ ๗๖๖
วันที่ ๙ เม.ย. ๒๕๖๔
เวลา ๑๔.๒๖



กรมทรัพยากรน้ำ
รับที่ ๐๓๗๒๐
วันที่ ๘ เม.ย. ๒๕๖๔
เวลา ๑๑.๔๙

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๒๗

สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
หลักสูตรที่ ๒

เรียน อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ

อทท./ลลท./ลคท.

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๕ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

สำนักงานอธิบดี
เลขที่รับ ๓๐๐๗
วันที่ ๕ เม.ย. ๒๕๖๔
เวลา ๑๕.๒๙ น.

สิ่งที่ส่งมาด้วย QR Code ประกอบด้วย

๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ
๓. คู่มือการลงทะเบียน

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้ดำเนินการจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๑ : เกษียณอย่างเกษม และหลักสูตรที่ ๓ : วัยเก๋าก้าวทันโลก เมื่อวันที่ ๓ และ ๔ มีนาคม ๒๕๖๔ เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ เข้ารับการฝึกอบรม โดยปรับรูปแบบการดำเนินกิจกรรมเป็นการจัดอบรมในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ระลอกใหม่ (รายละเอียดตามหนังสือที่อ้างถึง) นั้น

ในการนี้ สำนักงาน ก.พ. ได้กำหนดจัดโครงการฯ ดังกล่าว ในหลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ ระยะเวลาการดำเนินการจำนวน ๕ วัน โดยเป็นการประชุมสัมมนาให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายใจเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ด้วยตนเองได้ รวมทั้งแนวทางการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการดำเนินการของหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมผู้เกษียณอายุราชการภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่ สำนักงาน ก.พ. กำหนดจำนวน ๕ หลักสูตร (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และ ๒)

สำหรับหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ และเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการในลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการมาก่อน โดยสามารถเลือกเข้ารับการฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ ส่วนที่ ๒ ข้อ ๒๕ กรณีค่าใช้จ่ายที่เป็นค่าลงทะเบียน ให้ผู้เข้าร่วมโครงการเบิกเท่าที่จ่ายจริง แต่ไม่เกินอัตราที่ส่วนราชการหรือหน่วยงานที่จัด

เรื่องกลับ กสน.
วันที่ ๑ พ.ค. ๒๕๖๔
เวลา ๑๖.๐๖

การฝึกอบรม...

การฝึกอบรมเรียกเก็บ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด

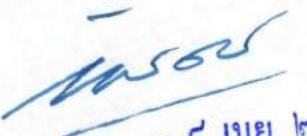
ทั้งนี้ ข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ สามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการฯ หลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ โดยลงทะเบียนออนไลน์ ที่ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564> (รายละเอียดขั้นตอนการสมัครตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

อนึ่ง การเข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นการปฏิบัติราชการ ผู้เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ จะต้องพิมพ์หนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ จากระบบการรับสมัครออนไลน์ โดยนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒ พร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงินมายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ (กรณีการโอนเงิน) ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่เลือก เพื่อลงทะเบียน (หมายเหตุ: หากต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการฯ ในหลักสูตรที่ ๒ กรณีที่สำนักงาน ก.พ. ได้อนุมัติการเข้าร่วมโครงการไปแล้ว ขอให้ทำหนังสือขอยกเลิกเป็นทางการส่งถึงสำนักงาน ก.พ. ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๗ วันทำการ เพื่อการประสานงานเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเตรียมการล่วงหน้า)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ทราบ และโปรดสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจ พร้อมรับวัยเกษียณ พร้อมทั้งอนุมัติค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ดังกล่าวข้างต้นด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน

- ☒ เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ
☐ เพื่อโปรดทราบ
☐


- ๘ เม.ย. ๒๕๖๔
(นายภาดล ถาวรฤกษ์รัตน์)
อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๘๑๐, ๑๗๖๗, ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

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

(นายณพพร พึ่งทรัพย์)

ผู้อำนวยการส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล

- ๙ เม.ย. ๒๕๖๔

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

เรียน ☐ ผอ.สสส. ☒ ผอ.สบค. ☐ ผอ.สค.
ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ. ☐ ผอ.สชอ. ☐ ผอ.สพด. ☐ ผอ.สยส.
☐ ผอ.สปส.

- ☐ เวียน ☐ เพื่อทราบ
☐ ถือปฏิบัติ ☒ พิจารณาดำเนินการ
☐ อื่นๆ.....

(นายกิตติ จันทร์ส่อง)

เลขานุการกรม
- 9 เม.ย. 2564

สิ่งที่ส่งมาด้วย

[shorturl.at/jquN1](https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564)

สมัครเข้าร่วมโครงการ

<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564>



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

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 ขณะที่หน่วยงานรัฐต้องรับผิดชอบในการจัดสภาพแวดล้อมและระบบการบริหารงานให้เอื้อต่อสังคมสูงวัย ซึ่งการเตรียมกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยมีขอบเขตที่กว้างขวางจึงควรดำเนินการไปพร้อมกับการปรับปรุงการเกษียณอายุของข้าราชการ ด้วยนอกจากนี้ ให้นำแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงวัย โดยปรับชื่อเป็น แผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย และให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

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

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ. จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ 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

๓.๑ กิจกรรมที่ ๑ เป็นกิจกรรมการสำรวจความต้องการและความพร้อมในการเรียนรู้ โดยมีข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ ๕๐ - ๖๐ ปี จากส่วนราชการต่าง ๆ

๓.๒ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ จำนวนไม่น้อยกว่า ๖๒๐ คน

๓.๓ กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒) กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

๓.๔ กิจกรรม ๔ (หลักสูตรที่ ๓) กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ จำนวนไม่น้อยกว่า ๖๒๐ คน (กลุ่มเดียวกับข้อ ๓.๒)

๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการฯ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) และกิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) จำนวนไม่น้อยกว่า ๖๒๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการฯ กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒) จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องสิทธิประโยชน์และค่าตอบแทน ภายหลังเกษียณอายุราชการจากกรมบัญชีกลาง และกบข. การบริหารการเงิน ความรู้เรื่อง Digital สำหรับผู้สูงวัย และการดูแลตนเอง จากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในเรื่องสิทธิประโยชน์และค่าตอบแทนภายหลังเกษียณอายุราชการ การบริหารการเงิน Digital สำหรับผู้สูงวัย และการดูแลตนเอง สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการ

๕.๒.๒ ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพ และคุณค่าของชีวิต ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

๖. การดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๔ กิจกรรม ดังนี้

๖.๑ กิจกรรมที่ ๑ เป็นกิจกรรมการสำรวจความต้องการและความพร้อมในการเรียนรู้ โดยมีข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ ๕๐ - ๖๐ ปี จากส่วนราชการต่าง ๆ ที่ตอบแบบสอบถาม ซึ่ง สำนักงาน ก.พ. จะสรุปประเด็นการเรียนรู้ดังกล่าว เพื่อนำมากำหนดเป็นหัวข้อวิชาต่าง ๆ ในการดำเนินการ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) และกิจกรรมที่ ๔ การจัดอบรมแบบออนไลน์

๖.๒ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการอบรมแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) ระลอกใหม่) โดยมีประเด็นหัวข้อวิชาในการอบรม เพื่อเตรียมความพร้อมและวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้วในเรื่อง สิทธิประโยชน์ต่าง ๆ อันพึงได้ และการบริหารด้านการเงิน โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ และความเชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่าง ๆ มาเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้

๖.๓ กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒) ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ดำเนินการโดยภาคเอกชนที่มีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขที่แต่ละหลักสูตรระบุไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตร และรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมภายหลังได้) ประกอบด้วย

๑) หลักสูตรที่ ๒.๑ โปรแกรม “โลกใบใหม่ – ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด ๑๙” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชา ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอตำบลดอนมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

๒) หลักสูตรที่ ๒.๒ โปรแกรม “เพิ่มพลังชีวิตพิชิตด้วย N-E-W-S-T-A-R-T” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยาย สัมมนา อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และ แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอแม่เหล็ก จังหวัดสระบุรี

๓) หลักสูตรที่ ๒.๓ โปรแกรม “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกอันหลากหลายของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ ทดลองปฏิบัติจริง การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สถานที่ดำเนินการ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

๔) หลักสูตรที่ ๒.๔ โปรแกรม “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหลาจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ สามารถทำตนเป็นประโยชน์แก่สังคม ด้วยโปรแกรมการอบรมที่มีคุณภาพ ทั้งการบรรยาย และฝึกปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ ศูนย์อบรมเหลาจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

๕) หลักสูตรที่ ๒.๕ โปรแกรม “สุขภาพ ชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เป็นการผสมผสานการแพทย์ด้านการชะลอวัย ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันแผนตะวันออก และการแพทย์แผนจีน ผู้เข้าร่วม โครงการจะได้รับความรู้ในการปรับสภาพร่างกายและสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล ผ่อนคลายความตึงเครียด ลด ความวิตกกังวล กระตุ้นการรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ สร้างสัมพันธภาพที่ดีไปพร้อมกับการพัฒนาการเรียนรู้และความจำ ได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้วยทีมงานเชี่ยวชาญด้านศาสตร์ชะลอวัยทั้งศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์ การแพทย์แผนจีน สถานที่ดำเนินการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

๖.๔ กิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) การจัดการอบรมแบบออนไลน์ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการจัดอบรมที่นำผลสรุปจากการสำรวจความต้องการและความพร้อม ในการเรียนรู้ จากกิจกรรมที่ ๑ มากำหนดเป็นประเด็นหัวข้อวิชาในการอบรมแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom เพื่อเตรียมความพร้อมภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้วในเรื่อง Digital สำหรับผู้สูงวัย และการดูแลตนเอง

เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ และความเชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่าง ๆ มาเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้

๗. แผนการดำเนินการ

- กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) วันพุธที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๔
- กิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) วันพฤหัสบดีที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๔
- กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒)

หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๔ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

● หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๕ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔

● หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๓ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

● หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยบริษัท เหลาจือเต้าเต๋อซินซีสากล จำกัด จำนวน ๓ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

● หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๖ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๕ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔
- รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔

รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๑๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๔

๘. สถานที่ดำเนินการ

๘.๑ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) และกิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) ดำเนินการออนไลน์ผ่านระบบ Zoom ณ ห้อง ๓๕๐๒ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ในวันที่ ๓ และ ๔ มีนาคม ๒๕๖๔

๘.๒ กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒)

หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซินซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสมุทรปราการ

๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

๙.๑ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) และกิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) สำนักงาน ก.พ. รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมออนไลน์ผ่านระบบ Zoom

๙.๒ กิจกรรมที่ ๓ (หลักสูตรที่ ๒) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ ส่วนที่ ๒ ค่าใช้จ่ายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ข้อ ๒๕ ค่าใช้จ่ายที่เป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเบิกเท่าที่จ่ายจริง แต่ไม่เกินอัตราที่ส่วนราชการหรือหน่วยงานที่จัดการฝึกอบรมเรียกเก็บ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุดที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนดรายละเอียดแต่ละหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

๑๐. การประเมินผลโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จะดำเนินการประเมินผลเพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ ตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป ดังนี้

๑๐.๑ ประเมินผลพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการโดยวิธีการสังเกต

๑๐.๒ ประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบสอบถาม

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|------------------------------|--|
| ๑๑.๑ นางชุติมา หาญเผชิญ | รองเลขาธิการ ก.พ. |
| ๑๑.๒ นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๑๑.๓ นางสาวพิพร มณีพงษ์ | ผู้อำนวยการวิทยาลัยข้าราชการพลเรือน |

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

เจ้าหน้าที่วิทยาลัยข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๘๑๐, ๑๐๑๔, ๑๗๖๗ และ ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๙๒๕

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๑

โปรแกรม “โลกใบใหม่ - ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด ๑๙”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้จัดหลักสูตร โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ หลักสูตรที่ ๒.๑ ให้กับข้าราชการที่จะเกษียณอายุ ได้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุ และด้วยในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมด้วยมลภาวะเป็นพิษ การแพร่ระบาดของโรคภัยต่าง ๆ บางโรคสามารถควบคุมและป้องกันโรคได้ และบางโรคก็ยังไม่สามารถควบคุมหรือป้องกันได้ ดังนั้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและปลอดภัย สามารถดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ได้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การทำประโยชน์เพื่อสังคม การส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณ บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด จึงได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้จัดหลักสูตร ๒.๑ ด้วย โปรแกรม “โลกใบใหม่-ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด ๑๙” เป็นโปรแกรมเชิงปฏิบัติการซึ่งประกอบด้วย

- การอบสมุนไพร/สระสปา/การบำบัดตนเองด้วยหินร้อน /กดจุดหยุดเครียด เป็นการดูแลสุขภาพกาย ผ่อนคลายความเมื่อยล้าช่วยให้โลเลหดโหลเวียน
- บรรยาย “ผู้สูงวัยหัวใจไอที” แนะนำวิธีการเล่นออนไลน์ไว้อย่างน่าสนใจสำหรับผู้สูงวัยที่ยังไม่มีความชำนาญกับสื่อเหล่านี้ เช่น การย้ายเครื่อง เปลี่ยนเบอร์มือถือ โหลดไม่หาย ป้องกันการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวจากแอปภายนอก ตรวจสอบว่ามีใครแอบใช้บัญชีไลน์ของเราหรือไม่ การแชร์ตำแหน่งที่ตั้ง (ซึ่งจะช่วยได้มากในกรณีฉุกเฉิน) หรือ ก่อนแชร์ข้อมูลอะไรควรตรวจสอบก่อน เป็นต้น
- บรรยาย “ด้านโควิด-๑๙ พิชิตทุกโรคด้วยภูมิปัญญาไทย” ด้วยการใช้อาหารภูมิปัญญาไทย ในด้านอาหารสมุนไพร หลักการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างภูมิ
- การใส่บาตร / ธรรมะอารมณ์ดี เป็นการดูแลสุขภาพจิต ปรับจิตใจ เพื่อให้จิตใจสงบนิ่งและดำเนินชีวิต ได้อย่างปกติสุขหลังเกษียณอายุ
- การศึกษาดูงาน ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านหนองทราย เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะนำกลับไปพัฒนาชุมชน หรือ ภูมิลำเนาเดิม เมื่อเกษียณแล้ว
- ศึกษาดูงาน เมืองมัลลิกา / สะพานข้ามแม่น้ำแคว ด่านจามจุรียักษ์ เป็นการศึกษาประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมของประเทศไทยในอดีต
- กิจกรรมสร้างสุข “ทุบใบไม้ดอกไม้บนถุงผ้า” ทำเป็นงานอดิเรกยามว่าง หรือทำเป็นอาชีพได้ เป็นการทำงานศิลปะที่เป็นแบบ หรือ เอกลักษณ์ ของตนเอง ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยทำให้เกิดสมาธิ

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการ ทำทำเนียบรุ่น เลือกประธานรุ่น ตั้งชื่อรุ่น เป็นการสร้างเครือข่ายกลุ่ม สร้างเพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการนัดพบพูดคุยกันหลังจากไม่ได้ทำงานแล้ว

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่	๑๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่	๑๔ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่	๒๘ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่	๑๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน

ดำเนินการโดย

บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด

รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ.ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋า เพื่อเดินทาง
	(อาหารว่างบนรถ)
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึง เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	กล่าวต้อนรับ ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม เซ็นชื่อรับอุปกรณ์ประกอบการเข้าโครงการ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่ม แนะนำโปรแกรม ทีมงาน และ ผู้เข้าร่วมโครงการ/รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/แอโรบิกในน้ำ/ ผ่อนคลายความเมื่อยล้าในสระน้ำอุ่น
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย ยืดเส้นแบบ “โยคะ” เพื่อสุขภาพ นอนสมาธิ
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ ด้านโควิด-๑๙ พิชิตทุกโรคด้วยภูมิปัญญาไทย (สุขภาพองค์รวม)”
	ซิม่น้ำสมุนไพรต้านโควิด / กดจุดหยุดเครียด / บำบัดหินร้อน
	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๒.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๓๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “สูงวัย....หัวใจ IT” / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/แอโรบิกในน้ำ/ ผ่อนคลายความเมื่อยล้าในสระน้ำอุ่น
๑๘.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สร้างเพื่อน-สร้างรอยยิ้ม / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	ศึกษาดูงาน เมืองมัลลิกา – สะพานข้ามแม่น้ำแคว - ดันจามจุรียักษ์
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตร และ รับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ.๑๒๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีต
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึง “เมืองมัลลิกา ร.ศ.๑๒๔” ชมเมือง ย่านการค้า วิถีชีวิตการค้าของพ่อค้า แม่ค้า

	ชาวสยามในยุค ร.ศ.๑๒๔ ชมเรือนเดียว เรือนของชนชั้นกรรมาชีพ ชาวไร่ ชาวนา /
	เรือนคหบดี ซึ่งแสดงถึงงานวิจิตรแบบชนชั้นเจ้าขุนมูลนาย ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่า
	บรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางไปสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ “สะพานข้ามแม่น้ำแคว”
๑๓.๓๐ – ๑๔.๓๐ น.	สะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางรถไฟสายยุทธศาสตร์ ที่สร้างขึ้นในช่วง
	สงครามโลกครั้งที่ ๒ โดยหยาดเหงื่อแรงงาน รวมทั้งชีวิตของเชลยศึกพันธมิตรนับหมื่นคน
๑๕.๐๐ น.	เดินทางกลับสู่ที่พัก แวะชม “ต้นจามจุรียักษ์” อายุมากกว่า ๑๐๐ ปี ขนาด ๑๐ คนโอบ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงเลกาซี กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิกง”
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	ธรรมะอารมณ์ดี หัวข้อ “การปรับจิตใจและดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ”
	(ทีมงานพระวิทยากรจากวัดยานนาวา) / รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสร้างสุข “ทูป-พิมพ์ภาพดอกไม้ใบไม้ลงบนถุงผ้า” สัมผัสความงามจากธรรมชาติ
	คิดสร้างสรรค์ผลงานบนถุงผ้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถทำที่บ้านเป็นงานอดิเรก
	หรือ ต่อยอดเป็นชิ้นงานเพื่อสร้างรายได้ (กิจกรรม CSR เพื่อนำไปแจกเป็นถุงใส่ยาให้
	โรงพยาบาลที่ขาดแคลน) ผู้เข้าร่วมโครงการได้กลับบ้านเป็นที่ระลึกคนละ ๑ ใบ /
	รับประทานอาหารว่าง / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สรุปแนวความคิด ...สังสรรค์อำลา / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
	ตื่นนอนตอนเช้า
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางไปศึกษาดูงาน “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” ต.หนองสาหร่าย
	อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี
๐๙.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึง “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” เป็นต้นแบบ แหล่งความรู้
	วิถีแห่งการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงที่แท้จริง เช่น โครงการธนาคารความดี

	การทำบุญอินทรีอัดเม็ด การทำวัตรกรรมเกษตรอัจฉริยะ ตลาดข้าว ลดต้นทุนการผลิต
	ลดการใช้สารเคมีทำให้สุขภาพของเกษตรกรดี ส่งเสริมการออม ฯลฯ
๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจาก “ชุมชนพอเพียงบ้านหนองทราย” รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน “ร้านแม่บัวคำ” และ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ออกเดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๕.๓๐ น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

*****ผู้ที่เดินทางโดยเครื่องบิน / รถโดยสารประจำทาง กรุณาจองตั๋วล่วงหน้า (วางแผนเวลาล่วงหน้าสำหรับปัญหาเรื่องการจราจร)****

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

พักเดี่ยวท่านละ ๙,๙๐๐ บาท

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาส และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ

๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

๖. ชำระค่าลงทะเบียนที่รีสอร์ทด้วย เงินสด หรือ บัตรเครดิต (ไม่คิดค่าธรรมเนียม)

***** สำหรับท่านที่เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางโครงการจัดให้ชำระค่าลงทะเบียนเต็มจำนวน*****

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณธนวรรณ แซ่มสूं โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ Line ID : addytc / email : asd_co๔@hotmail.com

คุณสุพัตรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐ Line ID : jeedna

บริษัท เดอะเลกาซี ทราเวล จำกัด ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๑-๒ / รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐/๐๙๗ ๐๓๔ ๖๙๒๘

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

ทำเนียบรุ่น รูปแบบ USB

อุปกรณ์ประกอบการอบรม หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาโรคไปด้วย/ ร่ม / หมวก / แวนตากันแดด

การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดโปรแกรม (สุภาพสตรีสวมกางเกงได้)

การแต่งกายคืนวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (สวยงามตามอัธยาศัย)

ชุดสำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย เสื้อยืดและกางเกงขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ

เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

รองเท้าลำลองสวมสบายสำหรับใส่เดินทางหรือเดินพักผ่อน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๒

โปรแกรม “เพิ่มพลังชีวิตพิชิตด้วย N-E-W-S-T-A-R-T”

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้เรียนรู้ ได้ลงมือปฏิบัติ และได้แบ่งปันประสบการณ์ต่างๆร่วมกัน ซึ่งในหลักสูตรนี้ ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น อาหาร การออกกำลังกาย และจิตวิญญาณ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะได้รับฟังบรรยายเกี่ยวกับโภชนาบำบัด และธรรมชาติบำบัด นอกจากนี้ยังได้ลงมือปฏิบัติจริงในการทำอาหารสุขภาพ ได้เรียนรู้หลักการและวิธีการทำที่ถูกต้องซึ่งผู้เข้าร่วมสัมมนาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การออกกำลังกายต้องออกอย่างไรเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่เป็นอันตรายเกินไปกับช่วงวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็น แอโรบิกในน้ำ เดินยามเช้าและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย รายการนี้สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนา รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และช่วยกระตุ้นให้ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายได้มีแรงบันดาลใจต่อไป

ฐานใจและฐานความคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาใช้สมาธิ อยู่กับตัวเอง เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้จะอยู่ในหลักสูตรคืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้นนำไปเชื่อมโยงกับ ฐานใจ ฐานกาย ฐานความคิด อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗	พฤษภาคม -	วันศุกร์ที่ ๒๑	พฤษภาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๐๗	มิถุนายน -	วันศุกร์ที่ ๑๑	มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๑	มิถุนายน -	วันศุกร์ที่ ๒๕	มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๐๕	กรกฎาคม -	วันศุกร์ที่ ๐๙	กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๙	กรกฎาคม -	วันศุกร์ที่ ๒๓	กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๐๒	สิงหาคม -	วันศุกร์ที่ ๐๖	สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋ เพื่อเดินทาง พร้อมผลไม้ เบเกอรี่ และเครื่องดื่ม
เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางศึกษาดูงานศิลปะ ณ สวนซ่อนศิลป์ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับและแนะนำสถานที่ ณ สวนซ่อนศิลป์
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันด้วยบรรยากาศร่มรื่นภายในสวนซ่อนศิลป์
เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ชมงานศิลปะที่ซ่อนอยู่ในทุกองศาในพื้นที่สวนซ่อนศิลป์และร่วมกิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่างเพิ่มความสดชื่น
เวลา ๑๕.๑๕ – ๑๖.๐๐ น.	เดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียนและปฐมนิเทศสถานที่และกิจกรรม วิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง Body Analysis กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
เวลา ๐๕.๓๐ – ๐๖.๐๐ น.	ตรวจวัดความดัน เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ครั้งที่หนึ่ง
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินออกกำลังกายยามเช้าอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพ
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๑๕ น.	ดื่มชาล้างลำไส้ก่อนรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ - ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๘.๑๕ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมออรุจิรา มังคละศิริ
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ดื่มน้ำยานางปรับสมดุลร่างกายก่อนรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	ฐานที่ ๑ นวด / อบเพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	ฐานที่ ๒ ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/โปโลน้ำ
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl) โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
เวลา ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม (วันพุธ)	
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ” โดย อาจารย์ธันวร เกตน์วิมุต
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” - เลือกประธานรุ่น
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธันวร เกตน์วิมุต
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ดื่มน้ำยำนางก่อนรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	ฐานที่ ๑ นวด / อบเพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	ฐานที่ ๒ ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันโดยใช้อุปกรณ์ในรูปแบบ “เซอร์กิตเทรนนิ่ง”
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ผ่อนคลายด้วยกิจกรรม “แช่เท้าด้วยน้ำเกลือ” เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
เวลา ๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติฟังเสียงกายใจพร้อมถอดรหัส
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินอย่างไรหลังวัยเกษียณ” โดยนายแพทย์ฮาปรีต ชิงห์ โกเวล
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรม “ร้องเพลงอย่างไรห่างไกลโรค”
เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	ยุคใหม่วัยใส ไซไซเซียล มีเดีย อย่างไรให้ปลอดภัย
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๑๕ – ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “เดินบาสโลบ” ด้วยจังหวะ ชะชะช่า
เวลา ๑๗.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “เปิดทองรักษา”
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	สังสรรค์ยามค่ำคั่นด้วยลีลาควบอย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
เวลา ๐๕.๓๐ – ๐๖.๐๐ น.	ตรวจวัดความดัน เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ครั้งที่สอง
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบร่างกายด้วย Six Minute Walk Test
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม DIY ส่งมอบสิ่งดีๆให้กับคนที่คุณรักและห่วงใย
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

การดำเนินกิจกรรม

เป็นรูปแบบการบรรยาย อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ได้ลงมือปฏิบัติจริง และทำกิจกรรมร่วมกัน

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

*** สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๙,๖๐๐ บาท**

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารสุขภาพประเภทไขมันต่ำ - คากิโยสูง โดยไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ

ในกรณีผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริม สุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัว หรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทร : ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๐

โทร : ๐๖๓ - ๙๒๖ ๑๔๐๖

FAX: ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๖

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร : ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๐, ๐๖๓ - ๙๒๖ ๑๔๐๖

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. อุปกรณ์ประกอบการอบรม เช่น แฟ้มเอกสารพร้อมหนังสือคู่มือการบรรยาย คนละ ๑ ชุด
๒. สมุดทำเนียบรุ่นคนละ ๑ เล่ม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. ชุดออกกำลังกาย พร้อมรองเท้าวางเท้า ช่วงเวลาดังกล่าวอากาศอาจเย็นให้เตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ
๒. ชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี) หากไม่สามารถใส่กางเกงขาสั้น เสื้อยืดได้
๓. ชุดควาบอย (สำหรับคีนงานเลี้ยง) เช่น เสื้อลายสก๊อต
๔. ชุดลำลองสุภาพ
๕. ยารักษาโรคประจำตัว (ถ้ามี)

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๓

โปรแกรม “Retire & Restart การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ”

วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงจรใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยังกระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้องทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นจิตอาสา การท่องเที่ยว ดูแลสุขภาพ เป็น blogger / youtuber การฝึกฝนเพิ่มเติมความรู้และทักษะใหม่ๆ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำอาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ เปิดรับแรงบันดาลใจ เตรียมพร้อมกับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับโอ-ลันลา

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๘ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน

ดำเนินการโดย

บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด โดยโอ-ลันลา นิตยสารเพื่อความเบิกบานของวัยลันลา

รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - ออยุธยา - นครนายก
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปยังจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๐ น.	เริ่มต้นการเดินทางด้วยความมีศรัทธา เยือนวัดนิเวศธรรมประวัติ ซึ่งตั้งอยู่บนเกาะกลางแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นวัดที่มีสถาปัตยกรรมงดงาม แปลกตาในศิลปะแบบโกธิก สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ปี พ.ศ.๒๔๒๑
๑๐.๑๐ - ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางไปสู่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะเกิด
๑๐.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	เดินทางถึงวัดพญาญาติ ชุมชนเกาะเกิด สักการะหลวงพ่อดำ พระพุทธรูป ๔๐๐ ปีที่ดำเนินเป็นทองคำแท้สมัยอยุธยา ผู้คนที่มากราบไหว้เชื่อว่าหากทุกข้อใจมากราบหลวงพ่อก็จะเกิดเรื่องดี ๆ กับชีวิต จากนั้นร่วมกิจกรรมตามฐานการเรียนรู้ ฐาน ๑. บ้านสมุนไพรอายุวัฒนะ เรียนรู้เรื่องการปรับสมดุลร่างกาย รู้จักวิธียืดกล้ามเนื้อคลายเส้นด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ฐาน ๒. ทำลูกประคบสดสมุนไพรเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเส้นเลือด *รับประทานอาหารกลางวันที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะเกิด
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ออกเดินทางไปยังรี รีสอร์ท เช็กอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ออกเดินทางมารับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	*ถ่ายทำทำเนียบรุ่น
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน - การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายกสมาคม นักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรเลือกอย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ แนะนำทีมงานและวิทยากร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไฮดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณงานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ

	วิทยาการรับเชิญ (รุ่น ๑,๒) : คุณพลเดช วรฉัตร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา ค้นพบความสดใสหลังเกษียณทำงานศิลปะ และเป็นจิตอาสาสอนศิลปะอีกด้วย : คุณณัฏฐพงศ์ เชิดชู อดีตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าวน้ำหอมอแกนิกส์ : ดร.ฐิณวรรณ วุฒิวิทย์การ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คืบคนดีสู่สังคม วิทยาการรับเชิญ (รุ่น ๓) : คุณไมตรี ลิ้มพิชาติ อดีตผู้ช่วยผู้ว่าการการประปานครหลวง หลังอายุ ๖๐ จับพู่กันหัตถวาดรูปจนสามารถมีนิทรรศการศิลปะแล้วหลายครั้ง และหัดเล่นเพชฌกติกตอนอายุ ๗๐ กว่า : คุณวิไลดา วนตรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพจริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน : ดร.พิลาศพงษ์ ทรัพย์เสริมศรี หลังเกษียณจากภาคเอกชน ก็หันสู่การเล่นดนตรีที่รัก และแบ่งปันความสุขจากเสียงเพลง ในฐานะครูจิตอาสาสอนดนตรีให้กับผู้สูงอายุ
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	งานกระดาดใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ/ฟิตเนส/บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ศิลปะอีกด้วยเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดชเป็นวิทยาการ/ฟุตบอล/แชร์บอล)
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บริหารจัดการ ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ : อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย * การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ/ฟิตเนส /ฟุตบอล/แชร์บอล)
วันทีสี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Workshop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การ รักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพใจและกาย การร้องเพลง ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกาย ฝึกฝนความจำ แต่ยังช่วยคลายเครียด ลด ความกังวลและซึมเศร้า ยกระดับอารมณ์และสมานไมตรี วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เราคุ้น หู เช่น สายธาร ใจรัก เหมันต์ที่ผ่านพ้นไป ภาวค์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Workshop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพใจและกาย
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันทีห้า (วันศุกร์)	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ทำแบบประเมิน และออกเดินทางไปปิ่นฟ้าฟาร์ม
๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ผ่อนคลายท่ามกลางบรรยากาศบริสุทธิ์ และพื้นที่สีเขียวของ “ปิ่นฟ้าฟาร์ม” จังหวัดปทุมธานี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรใกล้กรุงเทพฯ สุขสงบบนวิถีเกษตรพอเพียง แวดล้อมด้วยต้นไม้ และ นาข้าวเขียวขจี *รับประทานอาหารกลางวันที่ปิ่นฟ้าฟาร์ม
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

* ค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - นครนายก และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารประเภททั่วไป โดยมีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ ปลา กุ้ง ฯลฯ (มีบริการกาแฟใน Coffee break) ในหลักสูตรไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน สามารถชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ หรือโอนเงินล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

เจ้าหน้าที่โอ-ลันลา คุณศุภญา ธนวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น/ คุณสุพิน ธนวัฒน์เสรี

โทร. ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๙-๓๖๒๙-๘๖๒๔, ๐๘-๑๙๑-๙๕๓๑๕

หรือแอดไลน์ Line ID : @olunlaclub



หรือสแกนดูข้อมูลโครงการและได้ที่



อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์, เอกสารประกอบการบรรยาย , ไฟล์ทำเนียบรุ่น (ดาวน์โหลดได้ผ่านระบบ Cloud)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- เตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
- รีสอร์ทมีสระว่ายน้ำ ฟิตเนส ฟุตบอล แครบบอล (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมา ส่วนอุปกรณ์ฟุตบอล แครบบอล กรุณาแจ้งได้ที่ทีมงาน)
- รีสอร์ทมีอุโมงค์เกลือเพื่อสุขภาพ (ผู้ใช้บริการเสียค่าใช้จ่ายเอง) / มีจักรยานให้เช่า
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด / รองเท้าเดินสบาย / ยากันยุง

** โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ โดยพิจารณาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-๑๙ ในช่วงเวลาที่ยังจัดกิจกรรมแต่ละรุ่น และคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้ร่วมอบรมจะได้รับ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๔

โปรแกรม “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหลาจื๋อเต๋าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

ที่ตั้งสถานที่อบรมเป็นสถานที่พิเศษแห่งหนึ่งในโลกที่มีสนามแม่เหล็กและอณูมณีสีแดงช่วยฟื้นฟูและปรับสมดุลกายและจิต รวมทั้งเรียนรู้เทคนิคการดูแลสุขภาพกายและจิตแบบองค์รวมคือ รำมวยจีน, กายบริหารสมอง, สมาธิ, ดนตรี, ธรณีบำบัด, อบอุ่นน้ำด้วยสมุนไพรจีนและนวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ (Meridian) ที่ช่วยให้โลหิต ๙ ระบบใหญ่ไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม	- วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน	- วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม	- วันศุกร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน

ดำเนินการโดย

บริษัท เหลาจื๋อเต๋าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด ร่วมกับมูลนิธิเหลาจื๋อเต๋าเต๋อซิ่นซีสากล

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คชื่อ รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันชีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับกุญแจเข้าที่พัก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ซีวีเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม
๑๔.๔๕ – ๑๕.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๕.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	บรรยาย “องค์รวมในการพัฒนาสมอง” โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม - กิจกรรมบริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนาศรมและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้หัวใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย พญ.โชติณัฐ ดังกบตี - สาธิตร่ำมวยจินพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต, นวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ ((Meridian), ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบผิวกาย สบายจิตด้วยสมุนไพรจีน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกสอนร่ำมวยเต้าซัน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	แนวทางสร้างอาชีพเสริมรายได้ - พันธุ์กระเปาะดอกละออง - อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารขมิบวินยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ดนตรีกระบี่พลังจิต, นวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ ((Meridian), ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบผิวกาย สบายจิตด้วยสมุนไพรจีน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “จิตตปัญญา ภาษากาย” พร้อมกิจกรรม โดย รศ.รุจิเรจ ธนุรักษ์ และ ดร.สุदारส รองเมือง ยากิ
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงานเกษตรอินทรีย์ที่มาสเตอร์ฟาร์ม
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับพลังงานไอดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี (แดนสวรรค์ตะวันตก)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ - สร้างฐานการเงินที่มั่นคง / ก้าวทันเทคโนโลยีรุ่นใหม่
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๕.๓๐ – ๑๖.๑๕ น.	แบ่งปัน “สร้างคุณค่าชีวิตหลังวัยเกษียณแบบยั่งยืน” โดยจิตอาสาของมูลนิธิฯ ให้หลักปรัชญาตะวันออก(คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง) ชี้แนะแนวทางการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและวงศ์ตระกูลด้วยการเป็นจิตอาสา ประกอบด้วยแนวการปฏิบัติ ความคิด ภาวะจิตของการเป็นจิตอาสาควรเป็นอย่างไร ทำแล้วมีผลดีต่อชีวิตอย่างไร
๑๖.๑๕ – ๑๗.๐๐ น.	เขียนประสบการณ์ / ทำแบบประเมิน
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาอุทยานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	ศึกษาอุทยาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาอุทยาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคันธาราฐอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

* สำหรับพักเดี่ยว ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี – ศูนย์อบรมเหล่าจื๊อเต๋อซินซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รับรองผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต ในหลักสูตรไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ

๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

๖. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซินซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. ๑๐๑๑๐ โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑-๒ หรือ คุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร โทร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซินซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompt pay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่ ๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑ โอนแล้ว กรุณาส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com / Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ หรือ daode18

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

- คู่มือประกอบการอบรม
- กระเป๋าผ้าที่ทำกิจกรรม
- หนังสือประกอบกิจกรรม
- ทำเนียบรุ่น (USB)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้านสุภาพและสามารถใช้ออกกำลังกายได้ (เสื้อมีแขน กางเกงขายาว/ สุนัขพาสตรี สวมกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้าน้ำ/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๕

โปรแกรม “สุขภาพ ชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ”

ณ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

โปรแกรมสุขภาพพิเศษ จัดเต็ม ๕ วัน ๔ คืน ผสานศาสตร์การแพทย์ด้านการชะลอวัยทั้งแผนปัจจุบัน แผนตะวันออกและการแพทย์แผนจีน ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความสุขสดชื่น ปรับสภาพร่างกายและสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล กระตุ้นการรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ สร้างสัมพันธภาพที่ดีไปพร้อมกับการพัฒนาการเรียนรู้และความจำ ดูแลเอาใจใส่ด้วยทีมงานผู้เชี่ยวชาญ ด้านศาสตร์ชะลอวัยทั้งศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์การแพทย์แผนจีน

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๖ เมษายน	-	วันศุกร์ที่ ๓๐ เมษายน	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๐๗ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๐๕ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๙ กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๐๒ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๖ สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๑๖ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐ สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน

ดำเนินการโดย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสมุทรปราการ

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	ล้างสารพิษ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ไป มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสมุทรปราการ (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยเครื่องตีสมุนไพรรและรับการ “ตรวจสุขภาพเบื้องต้นด้วยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์การแพทย์แผนจีน”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	“สนุกสนานกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์” ถ่ายรูปร่วมกันเพื่อจัดทำเนียบรุ่น
๑๕.๓๐ – ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “เสริมสุขภาพปรับสมดุลร่างกายด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน” การแพทย์แผนจีน เป็นวิธีการรักษาที่สืบทอดมาแต่จีนโบราณกว่าพันปี ถือเป็นศาสตร์การรักษาเพื่อปรับสมดุลแห่งธรรมชาติ รักษาสมดุลแห่งพลังชีวิต อันประกอบไปด้วย “หยิน” พลังในทางลบ ความเย็น ความมืด “หยาง” พลังในทางบวก ความร้อน และแสงสว่าง เมื่อร่างกายเกิดความเครียด อารมณ์ขุ่นมัว หยินหยางเสียสมดุล ย่อมทำให้เกิดความเจ็บป่วยในร่างกาย
๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “สร้างสุขด้วยเสียงเพลง”
วันที่สอง (วันอังคาร)	ปรับสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “aerobic ประกอบเพลงยามเช้า” เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้านเหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติดฝักการทรงตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรม “ชะลอวัยด้วยโภชนาบำบัด และ ปฏิบัติการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับวัยถูกหลักโภชนาการ” อาหารมีส่วนช่วยรักษาโรคและป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงวัย กิจกรรมวิธีช่วยเหลือ “ผู้ล้าล็กอาหาร-อาหารติดคอ” ที่ถูกต้อง
๑๑.๐๐ – ๑๒.๓๐ น.	กิจกรรม “วางแผนการเงินวัยเกษียณอย่างยั่งยืน” การมีความรู้และสร้างเสถียรภาพทางการเงินให้แข็งแรงในวัยเกษียณเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการต่อยอดไปใช้เพื่อสร้างอาชีพหลังเกษียณ

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “นวดกดจุดหยุดโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “TheraBand exercise” เพื่อช่วยเสริมสร้างพื้นพุกกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ กระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี กระตุ้นพัฒนาวลกระดุกป้องกันปัญหากระดูกบาง กระดูกพรุน ซึ่งการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีท่าบริหารกล้ามเนื้อได้ในหลายส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นบ่า ไหล่ ต้นแขน ด้านหลัง ต้นแขนด้านหน้า ไปจนถึงช่วงลำตัว หลัง สะโพก ซึ่งการบริหารแต่ละส่วนจะมีท่าทางการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรม “ดนตรีบำบัด (Music therapy) สร้างสุขจัดการความเครียด” ทางการแพทย์ใช้ดนตรีบำบัดเพื่อกระตุ้นความจำ เพิ่มทักษะการสื่อสาร พื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย อีกทั้งนำมาใช้ให้ผ่อนคลายจากความเครียด ลดความกังวล ลดภาวะซึมเศร้า ปรับอารมณ์สงบและทำให้นอนหลับง่ายขึ้น เรียนรู้วิธีจัดการความเครียดที่มีผลต่อการนอนหลับ
วันที่สาม (วันพุธ)	บำรุง
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม “aerobic ประกอบเพลงยามเช้า”
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรม “เรียนรู้สมุนไพรเพื่อเสริมสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก”
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ “การปรุงอาหารจากสมุนไพร เพื่อบำบัดร่างกายคลายโรค”
๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	กิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อดิจิทัล”
๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.	กิจกรรม “ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม วัดสุวรรณภูมิพุทธชยันตี” บางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ พุทธานุสรณ์สถานแห่งการฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์รื่นเรึงสนุกสนานขับร้องเพลง”
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ต้อนรับวันใหม่ด้วย “ศาสตร์แห่งไท่เก๊ก” ศิลปะการป้องกันตัวของจีนที่มีมาแต่โบราณด้วยการทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว (Mediation in Motion) ที่สัมพันธ์กับลมหายใจอย่างสง่างามจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งอย่างนุ่มนวลและต่อเนื่อง ไท่เก๊ก จึงเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกายในลักษณะคล้ายวงกลม ไม่

วัน/เวลา	กิจกรรม
	ออกแรงมาก และมีแรงกระแทกต่ำ ช่วยเพิ่มพลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “การนวดทรีทเมนต์ ใบหน้าและลำคอ” เพื่อผิวที่ดูอ่อนวัยและลดริ้วรอย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และทักษะปฏิบัติการนวดทรีทเมนต์เมื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองและยังช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดอีกด้วย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	เรียนรู้สมุนไพรเพื่อเสริมสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก ผ่านกิจกรรม “การทำถุงหอมจากสมุนไพรจีนบำบัดโรค” ซึ่งเป็นกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม โดยนำถุงหอมจากสมุนไพรจีน ๒ ชิ้นต่อคน ไปบริจาคให้กับโรงพยาบาลและชมรมผู้สูงอายุและอีก ๒ ชิ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	เดินทางไป “สถานตากอากาศบางปู” สถานที่ท่องเที่ยวชายทะเลด้านอ่าวไทยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทยที่สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๐ พร้อมเดินชมสะพานสุขตาสัญลักษณ์ที่สำคัญของสถานตากอากาศ นอกจากนี้บางปูยังถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวและดูนกที่ขึ้นชื่อแห่งหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะนกนางนวล ที่อพยพหนีหนาวจากไซบีเรีย
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ สถานตากอากาศบางปู ชมนกนางนวลและทิวทัศน์สวยงามของบางปูยามพระอาทิตย์ตกดิน
วันที่ห้า (วันศุกร์)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ไหว้เกี๋ยบอรุณ พร้อมการกำหนดลมปราณและฝึกสมาธิ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี สร้างเครือข่าย อำนวยความสะดวกใหม่
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และเก็บสัมภาระคืนกุญแจห้องพัก
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรม “เดินชมเลือกซื้อของฝาก ตลาดโบราณบางพลี” พาไปชมและเลือกซื้อของฝากจังหวัดสมุทรปราการ ณ ตลาดโบราณริมน้ำ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี พร้อมความสุขสดชื่นชะลอวัย

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

* ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (เนื่องจากมาตรการ COVID-๑๙ ดังนั้นจึงจัดห้องพักเดี่ยวของศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารีย์ พาวิลเลียน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ให้ทุกท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานโดยตรง)

(ค่าลงทะเบียน: ประกอบด้วยเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม เท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยทางหลักสูตรไม่มีบริการกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ท่านใดที่ต้องรับประทานกาแฟ ขอให้ท่านเตรียมมาเอง โดยทางเราจะมีจุดบริการน้ำร้อนให้ โดยทำการจัดอาหารว่างช่วงเวลา ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. สถานที่พักมีการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ห้องออกกำลังกาย พื้นที่วิ่งออกกำลังกาย

มาตรการป้องกัน COVID-๑๙

๑. จุดลงทะเบียนเข้าหลักสูตร ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ดำเนินการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ผู้เข้าหลักสูตรต้องต่ำกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส

๒. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดห้องพักเดี่ยวให้ทุกท่านตามมาตรการเว้นระยะห่าง

๓. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จะมีการตรวจวัดอุณหภูมิทุกครั้ง

๔. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดแอลกอฮอล์เจลไว้บริการตามจุดต่าง ๆ ที่จัดกิจกรรมและภายในรถที่รับส่ง

๕. การรับประทานอาหารจะมีมาตรการป้องกันตามรูปแบบของกระทรวงสาธารณสุข

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๒-๖๓๐๐ ต่อ ๑๕๓๙

อาจารย์สุรียพร เอี่ยมศรี โทร ๐๘๕-๙๒๐-๕๔๓๓/ คุณยุพเรศ พรประดิษฐ์ โทร ๐๘๙-๒๑๘-๒๗๓๑

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / แว่นตากันแดด / รองเท้าสวมสบาย
๓. ชุดออกกำลังกาย และรองเท้ากีฬา

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการทำกิจกรรม
๒. อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม
๓. ทำเนียบรุ่น

วิธีการชำระเงิน

๑. ชำระเงินในวันเดินทาง ณ จุดลงทะเบียน สำนักงาน กพ.
๒. ชำระผ่านการโอนเงินเข้าบัญชี “มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” ธนาคารธนชาต สาขามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขบัญชี ๑๖๘-๒-๐๐๙๙๙-๗ และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงิน และรายละเอียดสำหรับออกใบเสร็จมายังอีเมล: academiccenter.hcu@gmail.com

ตัวอย่างวิธีการสมัครเข้าร่วม

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ หลักสูตรที่ 2

1. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ ได้ที่ลิงก์ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564>
2. ผู้สมัครคลิกที่ปุ่ม “เลือกกร่นอบรมหลักสูตร 2”

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2

- หลักสูตรที่ 2.1 โปรแกรม “โลกใบใหม่ - ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด 19” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี
- หลักสูตรที่ 2.2 โปรแกรม “เพิ่มพลังชีวิตพิชิตด้วย N-E-W-S-T-A-R-T” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิวยอร์ก
- หลักสูตรที่ 2.3 โปรแกรม “Retire & Resiant” การค้นพบครึ่งใหม่หลังวัยเกษียณ ดำเนินการโดย บริษัท เมเปิ้ลคอร์ส จำกัด โดย โอ-สันลา เพื่อความเบิกบานของวัยสันลา
- หลักสูตรที่ 2.4 “สุขภาพดี ชีวิตเกษียณ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหล่าจ้อเต๋ เต๋เต๋ซินชีสากล จำกัด
- หลักสูตรที่ 2.5 โปรแกรม “สุขภาพ ชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดย สำนักงานศูนย์สุขภาพศรีวารีชีวารักษ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

เลือกกร่นอบรมหลักสูตร 2

ตรวจสอบรายชื่อ

พิมพ์แบบตอบรับ

3. แสดงรายการกร่นฝึกอบรม สถานที่และวันที่จัดฝึกอบรมทั้งหมดของหลักสูตรที่ 2 ให้ผู้สมัครคลิกที่คำว่า “ลงทะเบียน” ในรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมฝึกอบรม

กลุ่มหลักสูตร: โครงการปริญญานิเทศข้าราชการเกษียณอายุ						
หลักสูตร: โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 (ปีงบประมาณ) หลักสูตรที่ 2						
หลักสูตรที่ 2.1 โปรแกรม “โลกใบใหม่ - ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด 19” ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี						
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	ลงทะเบียน	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	โควตา	จำนวนที่ลงทะเบียน
1		ลงทะเบียน	2	รายชื่อผู้สมัคร	100	0
2		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	100	0
3		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	100	0
4		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	100	0
หลักสูตรที่ 2.2 โปรแกรม “เพิ่มพลังชีวิตพิชิตด้วย N-E-W-S-T-A-R-T” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิวยอร์ก						
#	หลักสูตรฝึกอบรม (กำหนดการกิจกรรม)	ลงทะเบียน	จำนวนผู้สมัคร	รายชื่อผู้สมัคร	โควตา	จำนวนที่ลงทะเบียน
1		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0
2		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0
3		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0
4		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0
5		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0
6		ลงทะเบียน	0	รายชื่อผู้สมัคร	40	0

4. ให้ผู้สมัครอัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการด้านหน้าและด้านหลังบัตร (นามสกุลไฟล์ pdf jpg jpeg png เท่านั้น) และกรอกข้อมูลทั่วไปให้ถูกต้องครบถ้วน และคลิกปุ่ม **“Submit”** ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล

อัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ

ขั้นตอนการอัปโหลด

1. คลิกที่ปุ่ม “เลือกไฟล์” จากชั้นเลือกไฟล์ที่อยู่ในเครื่องและคลิกปุ่ม “เปิด”
2. คลิกที่ปุ่ม “อัปโหลด”

อัปโหลดสำเนาบัตรข้าราชการ (รองรับนามสกุลไฟล์ pdf, jpg, jpeg, png เท่านั้น)

Add a new file

Choose File

No file chosen

Upload

Files must be less than 5 MB.
Allowed file types: pdf, jpg, jpeg, png.

ข้อมูลทั่วไปสมัคร

เลขประจำตัวประชาชน

ตำแหน่ง

- None -

ชื่อ

นามสกุล

วันเดือนปีเกิด (ปี พ.ศ.)

ช่วงเวลาการเกษียณ วัน/เดือน/ปี นีคือ เช่น "10/08/2561"

โทรศัพท์มือถือ

โทรศัพท์ (ที่บ้าน)

โทรสาร (ที่บ้าน)

อีเมล

กรณีที่ไม่ใช่หน่วยงานอื่นใด ให้กรอกชื่อภาษาอังกฤษของบุคลากร และตามด้วย **ชื่อเลข 3 หลัก** ต่อจากชื่อ และตามด้วย **@fake.localhost**
ตัวอย่างเช่น 105080123@fake.localhost , supawatt660@fake.localhost เป็นต้น

E-mail address *

ที่อยู่ปัจจุบัน

ที่อยู่ส่งเอกสารที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่ปัจจุบัน หรือไม่มี

- None -

ข้อมูลหน่วยงานต้นสังกัด

ประเภทข้าราชการ

- None -

ชื่อตำแหน่ง

ประเภทสำนักงาน และระดับตำแหน่ง

- None -

สำนัก/ศูนย์/กอง

หน่วยงานต้นสังกัด

<None>

กรณีไม่พบหน่วยงานในรายการให้เลือก ให้เลือก "หน่วยงานอื่น"

หน่วยงานอื่น ๆ เขียนเท่านั้น (กรณีที่ไม่พบรายชื่อหน่วยงานต้นสังกัดในด้านบน)

กรณีที่ไม่พบรายชื่อหน่วยงานต้นสังกัดในด้านบน **ไม่ต้องระบุข้อมูลลงในช่อง**

ที่อยู่หน่วยงาน

โทรศัพท์ทำงาน

โทรสารทำงาน

จังหวัดที่ทำงานอยู่ปัจจุบัน

- None -

ท่านเป็นสมาชิก กบช. หรือไม่

- None -

บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน

ชื่อ-นามสกุล (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

ความสัมพันธ์ (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

โทรศัพท์ (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

วันที่เลือกกิจกรรม

รุ่นก่อนหน้า

หลักสูตรที่ 2.1 (วันที่ 1) ถึงวันที่ 17 พฤษภาคม - วันที่ 21 พฤษภาคม 2564

Submit

Cancel

5. เมื่อผู้สมัครกดปุ่ม “Submit” เรียบร้อยแล้วระบบจะแสดงข้อความขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน.



ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 (ปัจฉิมฯ)
หลักสูตรที่ 2

ตรวจสอบรายชื่อลงทะเบียน

-- ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน --

ตัวอย่างการพิมพ์แบบตอบรับ และแก้ไขข้อมูลทั่วไป

1. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ เข้าที่ลิงก์ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564>
(เมนูรายการหลักสูตร)
2. ให้ผู้สมัครคลิกที่ปุ่ม “พิมพ์แบบตอบรับ”

กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2

- หลักสูตรที่ 2.1 โปรแกรม “โลกใบใหม่ - ชีวิตหลังเกษียณ ยุคโควิด 19” ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาซี
- หลักสูตรที่ 2.2 โปรแกรม “พิมพ์หลังวัยที่ขีดด้วย N.E.W-S-T-A-R-T” ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพืชชั้น
- หลักสูตรที่ 2.3 โปรแกรม “Retire & Restart การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เปเปอร์คัลเลอร์ จำกัด โดย โอ-สันลา เพื่อความเบิกบานของวัยสัณลา
- หลักสูตรที่ 2.4 “สุขภาพดี ชีวิตเกษียณ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ดำเนินการโดย บริษัท เหล่าจิ้งจอกเดอชิ่งชีสเค้ก จำกัด
- หลักสูตรที่ 2.5 โปรแกรม “สุขภาพ ะหลวย ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดย สำนักงานศูนย์สุขภาพศรีวารีนารักษ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

เลือกรุ่นอบรมหลักสูตร 2

ตรวจสอบรายชื่อ

พิมพ์แบบตอบรับ

3. หน้าค้นหาแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ ให้ใส่เลขประจำตัวประชาชนผู้สมัครและคลิกที่ปุ่ม “Apply”

- กรณีที่ต้องการพิมพ์แบบตอบรับให้คลิกที่คำว่า “พิมพ์แบบตอบรับ”

เลขประจำตัวประชาชน	Apply
เลขลงทะเบียน	42467
หลักสูตร	
เลขประจำตัวประชาชน	
ชื่อ-นามสกุล	
หน่วยงานต้นสังกัด	
ชื่อตำแหน่ง	
สถานะ	
คำแนะนำ	พิมพ์แบบตอบรับ 3.1

ให้พิมพ์แบบตอบรับ จำนวน 2 ฉบับ โดยฉบับแรกให้นำส่งหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และฉบับที่ 2 นำมายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ท่านเลือกเพื่อเป็นหลักฐานการสมัคร พร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียน และรับเอกสารประกอบการเข้าร่วมโครงการ



ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๕

สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
เรียน หัวหน้าส่วนราชการ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๒๐๙ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

สิ่งที่ส่งมาด้วย QR Code ประกอบด้วย

๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๓
๓. คู่มือการลงทะเบียน
๔. การใช้โปรแกรม Zoom เบื้องต้น

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ เพื่อให้ข้าราชการกลุ่มเป้าหมายที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ เข้ารับการฝึกอบรมเตรียมความพร้อม และวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้ว จำนวน ๙๘๐ คน และเนื่องจากเกิดสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด - ๑๙) ระลอกใหม่ สำนักงาน ก.พ. จึงปรับเปลี่ยนวิธีการจัดดำเนินการโครงการดังกล่าว เป็นรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom โดยกำหนดดำเนินการ ดังนี้

๑. หลักสูตรที่ ๑ : เกษียณอย่างเกษม ระยะเวลา ๑ วัน ในวันพุธที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๑๕ - ๑๗.๐๐ น. หัวข้อวิชาในการอบรม คือ (๑) สิทธิประโยชน์และค่าตอบแทน (๒) บริหารเงินอย่างไรหลังวัยเกษียณ และ (๓) สวัสดิการและสิทธิประโยชน์จาก กบข.

๒. หลักสูตรที่ ๓ : วัยเก๋าก้าวทันโลก พัฒนาจากแบบสำรวจการสำรวจความคิดเห็นตามหนังสือที่อ้างถึง ระยะเวลา ๑ วัน ในวันพฤหัสบดีที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. หัวข้อวิชาในการอบรม คือ (๑) ดิจิทัลสำหรับวัยเก๋ และ (๒) ดูแลสุขภาพอย่างไร ในวันที่ยังแข็งแรงอยู่

ข้าราชการที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จะต้องเข้าร่วมการอบรมได้ทั้ง ๒ หลักสูตร โดยสามารถดาวน์โหลดรายละเอียดโครงการตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้ และสมัครเข้าร่วมโครงการได้ตั้งแต่วันที่ ๘ - ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ที่เว็บไซต์ <https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564> ซึ่งสำนักงาน ก.พ. จะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมโครงการ ในวันจันทร์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ตามเว็บไซต์ข้างต้น ทั้งนี้ จะมีการทดสอบระบบ และสาธิตวิธีการใช้ระบบ Zoom ในวันพุธที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการสามารถเลือกเวลาในการเข้าร่วมทดสอบระบบได้ในเว็บไซต์ดังกล่าว อนึ่ง สำนักงาน ก.พ.

จะนำวิธีทัศน์...

จะนำวีดิทัศน์การจัดอบรมหลักสูตรที่ ๑ และหลักสูตรที่ ๓ เข้าสู่ระบบออนไลน์ Learning Space ซึ่งสามารถติดตามได้ที่ learn.ocsc.go.th เพื่อให้ข้าราชการผู้สนใจทั่วไปสามารถศึกษาความรู้ที่เป็นประโยชน์ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น สำหรับการดำเนินการในหลักสูตรที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพกายใจพร้อมรับวัยเกษียณ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งรายละเอียดให้ทราบในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ทราบ และโปรดสนับสนุนข้าราชการที่สมัครเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ให้ได้รับการพัฒนาในรูปแบบออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๘๑๐, ๑๗๖๗, ๑๐๑๔

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓



สิ่งที่ส่งมาด้วย
shorturl.at/inBF3



สมัครเข้าร่วมโครงการ
<https://register.ocsc.go.th/registration/retire2564>

ลำดับที่	ส่วนราชการ
1	ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
2	อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์
3	เลขาธิการคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
4	เลขาธิการนายกรัฐมนตรี
5	เลขาธิการคณะรัฐมนตรี
6	ผู้อำนวยการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ
7	ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ
8	เลขาธิการสภาความมั่นคงแห่งชาติ
9	เลขาธิการคณะกรรมการกฤษฎีกา
10	เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
11	เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ
12	เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
13	เลขาธิการศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้
14	ปลัดกระทรวงการคลัง
15	อธิบดีกรมธนารักษ์
16	อธิบดีกรมบัญชีกลาง
17	อธิบดีกรมศุลกากร
18	อธิบดีกรมสรรพสามิต
19	อธิบดีกรมสรรพากร
20	ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ
21	ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ
22	ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
23	ปลัดกระทรวงการต่างประเทศ
24	อธิบดีกรมการกงสุล
25	อธิบดีกรมพิธีการทูต
26	อธิบดีกรมยุโรป
27	อธิบดีกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ
28	อธิบดีกรมสนธิสัญญาและกฎหมาย
29	อธิบดีกรมสารนิเทศ
30	อธิบดีกรมองค์การระหว่างประเทศ

ลำดับที่	ส่วนราชการ
31	อธิบดีกรมอเมริกาและแปซิฟิกใต้
32	อธิบดีกรมอาเซียน
33	อธิบดีกรมเอเชียตะวันออก
34	อธิบดีกรมเอเชียใต้ ตะวันออกกลางและแอฟริกา
35	อธิบดีกรมความร่วมมือและการพัฒนาระหว่างประเทศ
36	ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
37	อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
38	อธิบดีกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
39	กรมกิจการเด็กและเยาวชน
40	กรมกิจการผู้สูงอายุ
41	อธิบดีกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
42	ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
43	อธิบดีกรมพลศึกษา
44	อธิบดีกรมการท่องเที่ยว
45	อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
46	ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
47	อธิบดีกรมชลประทาน
48	อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์
49	อธิบดีกรมประมง
50	อธิบดีกรมปศุสัตว์
51	อธิบดีกรมพัฒนาที่ดิน
52	อธิบดีกรมวิชาการเกษตร
53	อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
54	อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์
55	เลขาธิการสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม
56	เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
57	เลขาธิการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร
58	อธิบดีกรมการข้าว
59	อธิบดีกรมหม่อนไหม
60	ปลัดกระทรวงคมนาคม

ลำดับที่	ส่วนราชการ
61	อธิบดีกรมฝนหลวงและการบินเกษตร
62	อธิบดีกรมการขนส่งทางบก
63	อธิบดีกรมท่าอากาศยาน
64	อธิบดีกรมเจ้าท่า
65	อธิบดีกรมทางหลวง
66	อธิบดีกรมทางหลวงชนบท
67	ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร
68	ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
69	อธิบดีกรมควบคุมมลพิษ
70	อธิบดีกรมทรัพยากรธรณี
71	อธิบดีกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
72	เลขาธิการสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
73	อธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
74	อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ
75	อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำบาดาล
76	อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
77	อธิบดีกรมป่าไม้
78	ปลัดกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
79	อธิบดีกรมอุดมศึกษา
80	ผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ
81	ปลัดกระทรวงพลังงาน
82	อธิบดีกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน
83	ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน
84	อธิบดีกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
85	อธิบดีกรมธุรกิจพลังงาน
86	ปลัดกระทรวงพาณิชย์
87	อธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ
88	อธิบดีกรมการค้าภายใน
89	อธิบดีกรมพัฒนาธุรกิจการค้า
90	อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ลำดับที่	ส่วนราชการ
91	อธิบดีกรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ
92	อธิบดีกรมทรัพย์สินทางปัญญา
93	ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า
94	ปลัดกระทรวงมหาดไทย
95	อธิบดีกรมการปกครอง
96	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
97	อธิบดีกรมที่ดิน
98	อธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง
99	อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
100	อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
101	ปลัดกระทรวงยุติธรรม
102	อธิบดีกรมบังคับคดี
103	อธิบดีกรมคุมประพฤติ
104	อธิบดีกรมราชทัณฑ์
105	อธิบดีกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ
106	อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
107	อธิบดีกรมสอบสวนคดีพิเศษ
108	ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการยุติธรรม
109	ผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์
110	เลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
111	เลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ
112	ปลัดกระทรวงแรงงาน
113	อธิบดีกรมการจัดหางาน
114	อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
115	อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
116	เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม
117	ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม
118	อธิบดีกรมการศาสนา
119	อธิบดีกรมศิลปากร
120	อธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม

ลำดับที่	ส่วนราชการ
121	ผู้อำนวยการสำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย
122	อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
123	ปลัดกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
124	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์บริการ
125	เลขาธิการสำนักงานปรมาณูเพื่อสันติ
126	ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
127	เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา
128	เลขาธิการสภาการศึกษา
129	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
130	เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
131	เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
132	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
133	เลขาธิการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
134	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
135	อธิบดีกรมการแพทย์
136	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
137	อธิบดีกรมอนามัย
138	อธิบดีกรมควบคุมโรค
139	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
140	เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
141	อธิบดีกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
142	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
143	ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม
144	อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม
145	อธิบดีกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม
146	เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
147	ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม
148	อธิบดีกรมอุตสาหกรรมพื้นฐานและการเหมืองแร่
149	เลขาธิการคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย
150	เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน

ลำดับที่	ส่วนราชการ
151	ราชอาณาจักร
152	เลขาธิการราชบัณฑิตยสภา
153	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
154	เลขาธิการคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
155	เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
156	เลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน
157	ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่
158	ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์
159	ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี
160	ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร
161	ปลัดกรุงเทพมหานคร
162	ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี
163	ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น
164	ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี
165	ผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทรา
166	ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี
167	ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท
168	ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ
169	ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร
170	ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย
171	ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่
172	ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง
173	ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด
174	ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก
175	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก
176	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม
177	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม
178	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา
179	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช
180	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครสวรรค์

ลำดับที่	ส่วนราชการ
181	ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี
182	ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส
183	ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน
184	ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์
185	ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ
186	ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี
187	ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
188	ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี
189	ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
190	ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา
191	ผู้ว่าราชการจังหวัดพัทลุง
192	ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร
193	ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก
194	ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี
195	ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์
196	ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่
197	ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต
198	ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน
199	ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม
200	ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา
201	ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด
202	ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง
203	ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง
204	ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี
205	ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี
206	ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง
207	ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน
208	ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย
209	ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ
210	ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ลำดับที่	ส่วนราชการ
211	ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
212	ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล
213	ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ
214	ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม
215	ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร
216	ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี
217	ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี
218	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย
219	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี
220	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี
221	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์
222	ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย
223	ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง
224	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี
225	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์
226	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี
227	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี
228	ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร
229	ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา
230	ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร
231	ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู
232	ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว
233	ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ
234	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง
235	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
236	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน
237	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
238	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทหารผ่านศึก
239	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช
240	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามธิบดี

ลำดับที่	ส่วนราชการ
241	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน
242	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวชิรพยาบาล
243	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช
244	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์
245	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา
246	ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ
247	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหลวงพ่отวิศศักดิ์ ชุตินธโร อุทิศ
248	ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา
249	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
250	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
251	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา
252	ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวอก
253	ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร
254	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน
255	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอนแก่น
256	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหาดใหญ่
257	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลประทาน
258	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
259	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชพิพัฒน์
260	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี
261	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิรินธร
262	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี
263	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธชินราช
264	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำปาง
265	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
266	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
267	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุตรดิตถ์
268	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา
269	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
270	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุตรธานี

ลำดับที่	ส่วนราชการ
271	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสะเกษ
272	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุรินทร์
273	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบุรีรัมย์
274	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี
275	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง
276	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
277	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชบุรี
278	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี
279	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
280	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครปฐม
281	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
282	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช
283	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
284	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยะลา
285	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตรัง
286	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพิจิตร
287	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครพิงค์
288	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน
289	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพชรบูรณ์
290	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแพร่
291	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำพูน
292	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพะเยา
293	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชียงราย
294	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สาย
295	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสะเกษ
296	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสะเกษ สุโขทัย
297	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
298	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สอด
299	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวรรคโลก
300	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ลำดับที่	ส่วนราชการ
301	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกำแพงเพชร
302	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้อยเอ็ด
303	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสกลนคร
304	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกาฬสินธุ์
305	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาสารคาม
306	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชัยภูมิ
307	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยโสธร
308	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองคาย
309	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครพนม
310	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูเขียว
311	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบึงกาฬ
312	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองบัวลำภู
313	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสรีนคร
314	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ
315	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมุกดาหาร
316	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย
317	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมแพ
318	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธรักษา
319	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตราด
320	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว
321	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านโป่ง
322	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา
323	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชัยนาทเรนทร
324	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระพุทธบาท
325	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระจอมเกล้า
326	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช
327	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า
328	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุทัยธานี
329	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรปราการ
330	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครนายก

ลำดับที่	ส่วนราชการ
331	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปทุมธานี
332	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรสาคร
333	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์
334	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่างทอง
335	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิงห์บุรี
336	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระนอง
337	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
338	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพัทลุง
339	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปัตตานี
340	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่
341	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา
342	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์
343	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตะกั่วป่า
344	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย
345	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเบตง
346	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตูล
347	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพังงา
348	เลขาธิการสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
349	เลขาธิการสำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ
350	เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
351	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี
352	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสินค้านำแพง
353	ผู้ว่าการตรวจเงินแผ่นดิน
354	ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ