



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๖๖๒๒

ที่ ทส ๐๖๐๑.๒/ว ๗๙๒

วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม

เรียน อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ รองอธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ หัวหน้ากลุ่มงานจริยธรรม หัวหน้าผู้ตรวจราชการกรม  
ผู้อำนวยการกอง ผู้อำนวยการศูนย์ ผู้อำนวยการกลุ่ม ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ ๑ - ๑๑  
และผู้อำนวยการส่วนในสำนักงานเลขาธิการกรม

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีหนังสือ ที่ สขอ.ฝ ๐๓/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๙  
ตุลาคม ๒๕๖๗ แจ้งเรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม  
มีค่าลงทะเบียนคนละ ๑๕,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน) ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียด  
เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์กรมทรัพยากรน้ำ [www.dwr.go.th](http://www.dwr.go.th) หัวข้อ อบรมสัมมนา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดทราบโดยทั่วกัน

  
(นายกิตติ จันทรส่อง)  
เลขาธิการกรม



สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
Thailand Senior Government Officials Association

# สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

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

สำนักงานรองอธิบดี ๑  
เลขที่ 3604  
วันที่ 21 ต.ค. 2567  
เวลา 16.34 น.

ส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล  
ที่ สขอ.ฝ ๐๓ /๒๕๖๗ เลขที่รับ 6190  
วันที่ ๒๘ ต.ค. ๒๕๖๗  
เวลา 11.37

๙ ตุลาคม ๒๕๖๗

กรมทรัพยากรน้ำ  
(ภายนอก)  
รับที่ 006277  
วันที่ ๒๑ ต.ค. ๒๕๖๗  
เวลา 14.19

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาและฝึกอบรม

เรียน หัวหน้าส่วนราชการระดับ กระทรวง กรม และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๑๓/ว ๑๒ ลงวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. โครงการพัฒนาบุคลากร หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ และกำหนดการ
  ๒. ใบสมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลากร
  ๓. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘
  ๔. QR Code กลุ่มไลน์ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗

ตามที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่อง แนวทางการพัฒนาบุคลากรภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐ พร้อมคู่มือ การดำเนินการ เพื่อเป็นกรอบแนวทางสำคัญให้บุคลากรภาครัฐ ส่วนราชการ และหน่วยงานภาครัฐนำไปดำเนินการด้านการพัฒนาบุคลากรภาครัฐให้เป็นทิศทางเดียวกัน เพื่อเสริมสร้าง “คุณภาพชีวิต” ในการปฏิบัติราชการ ตามหลักการความสมดุลในชีวิต และการทำงาน (Work-Life Balance) ให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาบุคลากรภาครัฐ ของ สำนักงาน ก.พ. นั้น

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ที่มีกรรมการและสมาชิกเป็นอดีตข้าราชการผู้บริหารระดับสูงจากส่วนราชการต่างๆ ที่เกษียณอายุราชการแล้ว มารวมกันเพื่อเป็นเสมือนคลังสมองรวบรวมประสบการณ์ องค์ความรู้ และทักษะในการปฏิบัติราชการสนับสนุนกิจกรรมในการเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ สร้างภูมิพลัง และภูมิคุ้มกันให้แก่ข้าราชการ และป้องกันสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของข้าราชการที่ได้อุทิศตนและเวลาให้กับระบบราชการมาเป็นเวลาหลายปีจนเกษียณอายุราชการ สมาคมฯ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” มาอย่างต่อเนื่อง และในปีนี้กำหนดจัดเป็น รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความรู้ และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้มั่นคงและแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดจัดอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกันในต่างจังหวัด รวม ๖ วัน ตั้งแต่วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ถึงวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ โรงแรม

เรื่องกลับ กสม.  
วันที่ 22 ต.ค. 67  
เวลา 11.45



ด้วยสำนึกในบุญคุณของแผ่นดิน



เอกไพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี และสวนแม่ไม้รีสอร์ท อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยกำหนดค่าลงทะเบียน คนละ ๑๕,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน) สำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ ทั้งหมดตลอด ๖ วัน การพักจะจัดให้พักร่วมกัน (๒ คน/ห้อง) หากต้องการพักเดี่ยว จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น คนละ ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

สมาคมฯ ขอเรียนเชิญท่าน กรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงาน และบุคลากร ที่สนใจมา เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลักสูตรดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้รับอนุมัติจากหัวหน้าส่วนราชการ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ จากต้นสังกัดได้เต็มจำนวนเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) และโปรดแจ้งชื่อผู้สนใจ และได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบสมัครเข้าร่วมโครงการของหลักสูตร (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน และใบสมัครมายังไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” รุ่นที่ ๑๗ (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๔) ภายในวันศุกร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/พนักงานราชการ/บุคลากร เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ” รุ่นที่ ๑๗ ประจำปี ๒๕๖๗ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
ผู้อำนวยการโครงการฝึกอบรม

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

(นายนพพร พึ่งทรัพย์)

ผู้อำนวยการส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล

๒๘ ต.ค. ๒๕๖๗

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

กลุ่มงานเลขานุการ

มือถือ ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙

ผู้ประสานงาน : นางสาวศรียุญา สิ้นธุ์เกษม

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

นาย นพพร พึ่งทรัพย์

ผู้อำนวยการส่วนบริหารทรัพยากรบุคคล

๒๕/๑๐/๖๗

เรียน สนท  
เพื่อพิจารณา

(นายธีระชุน บุญสิทธิ์)

รองอธิบดี รักษาการแทน

อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ

21 ต.ค. 2567

- เรียน  ผอ.สสส.  ผอ.สบค.  ผอ.สท.
- ผอ.สชอ.  ผอ.สพค.  ผอ.สอย.
- ผอ.สปส.  ผอ.สวน.
- เพื่อทราบ  ลือปฏิบัติ
- พิจารณาดำเนินการ  เวียน
- อื่นๆ.....

(นายกิตติ จันทร์ส่อง)

เลขานุการกรม ๒๒ ต.ค. ๒๕๖๗

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน  
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”



**หลักการและเหตุผล**

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

พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงได้กำหนดบทบัญญัติให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ข้าราชการพลเรือนทุกคนและทุกระดับ สำนักงาน ก.พ. จึงได้มีหนังสือเวียนแจ้งส่วนราชการต่างๆ ให้มีโครงการและกิจกรรมที่สอดคล้องกับ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี” ที่สำนักงาน ก.พ. ได้จัดทำและประกาศให้ทุกส่วนราชการดำเนินการตามความจำเป็นของแต่ละส่วนราชการ

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

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ส่วนราชการและหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับบุคลากรในสังกัด

# หลักคิด Work-Life Balance

## เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ

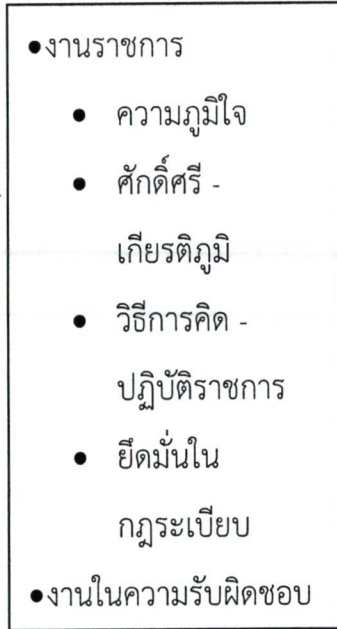
✓ ส่วนราชการ (ผู้บริหาร)

✓ ระบบราชการ

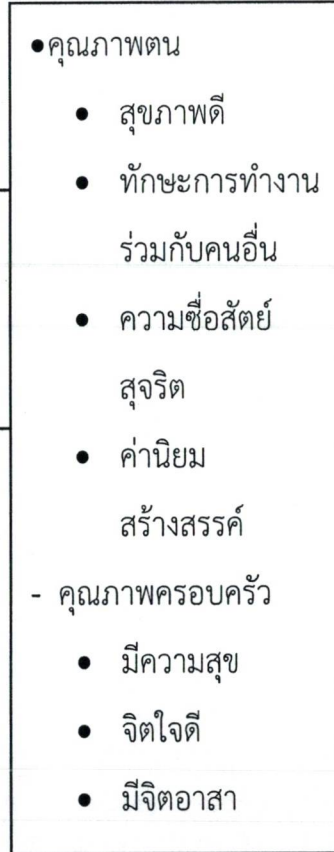


- พฤติกรรม
- กระบวนทัศน์
- สมรรถนะ
- ค่านิยมรับราชการ ฯลฯ

### Work (งาน)

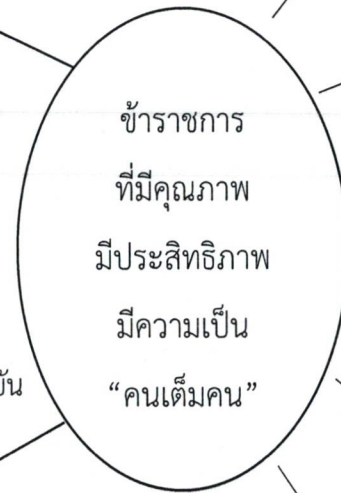


### Life (ชีวิต)



ประสาน  
ผูกพัน  
เพื่อความ  
สมดุล

- รักความเป็นคนไทย
- พัฒนา
- กระตุ้น
- ผูกพัน
- เติบโตสถาบัน
- รักชาติ



- พลังหลักคำจูน
- ประเทศไทย
- การปฏิบัติราชการบรรลุผล
- การปฏิบัติราชการที่มีคุณภาพ
- สร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่ระบบราชการ
- มีจิตอาสาเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวม

## วัตถุประสงค์

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ดังนี้

๑. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการดูแลและรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ของผู้ปฏิบัติงานให้มี ภาวะทางอารมณ์ที่ดี สอดคล้องกับการทำงาน
๒. เพื่อสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางในการดูแลสุขภาพกาย-ใจ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ที่ดี มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
๓. เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าอบรมในการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพตามคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙) ผู้ทรงเป็นต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติราชการ
๔. เพื่อพัฒนากระบวนการทัศน ปรับพฤติกรรมการทำงานที่มีความเอื้ออาทร ซื่อสัตย์ สุจริต และยึดใน ประโยชน์ ส่วนรวมเป็นหลัก

## องค์ประกอบของหลักสูตร

๑. การดูแลและรักษาสุขภาพที่ดีและเข้มแข็งของผู้ปฏิบัติงาน (การโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และความมีจิตอาสาเพื่อส่วนรวม)
๒. การประพฤติปฏิบัติตนและการทำงานตามหลักการและคำสอนของ “พ่อของแผ่นดิน” (รัชกาลที่ ๙)
๓. กระบวนการทัศนเพื่อการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานที่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวม มีความซื่อสัตย์ สุจริต
๔. การพัฒนาภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานที่เอื้อต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
๕. ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรมที่เป็นไทย เพื่อความเป็นคนไทยที่มีคุณภาพ รู้รักสามัคคี และมีความพอเพียง และเพียงพอในการดำรงชีวิตที่ดีมีสุข

## ระยะเวลา-สถานที่

รวม ๖ วัน เป็นการฝึกอบรมแบบอยู่ประจำร่วมกัน ณ โรงแรม เอกไพลิน ริเวอร์แคว และที่สังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี (เริ่มวันเสาร์ และกลับวันพฤหัสบดี)

## คุณสมบัติผู้เข้าร่วม

๑. เป็นข้าราชการหรือพนักงาน บุคลากรของหน่วยงานทั้งภาครัฐราชการ รัฐวิสาหกิจ และองค์กรต่าง ๆ
๒. เป็นผู้สนใจเรียนรู้เรื่องดูแลสุขภาพที่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปฏิบัติหน้าที่ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ
๓. สำหรับข้าราชการหรือพนักงาน/บุคลากร ที่จะเกษียณอายุราชการเร็ว ๆ นี้ เพื่อการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุราชการ
๔. ต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skill) เสริมบุคลิกภาพและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม งานต่าง ๆ
๕. เป็นบุคคลที่ยึดมั่น แนวคิดที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และต้องการดูแลสุขภาพตน ให้ดีอยู่เสมอไปอีกร้าน

## ผู้บริหารหลักสูตร

๑. สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๒. ดร.สมโภชน์ นพคุณ อธิการบดี อธิการ ก.พ./อดีตนายกสมาคมนักฝึกอบรมแห่งประเทศไทย/  
ที่ปรึกษาหลักสูตร นบส.ศธ./กรรมการสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
๓. นางสาวศรีัญญา สินธุ์เกษม เจ้าหน้าที่บริหารโครงการฯ

## ผลที่คาดหวัง

๑. การมีสุขภาพดี เสริมสร้างชีวิตให้สดใสแก่ผู้ปฏิบัติงาน
๒. ส่วนราชการหรือหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพและชีวิตที่ดีของบุคลากรในสังกัด
๓. การลดค่าใช้จ่ายที่เป็นสวัสดิการของรัฐในการดูแลรักษาสุขภาพของข้าราชการ
๔. ผู้ปฏิบัติงานของภาคส่วนต่างๆ จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและความสามารถในการทำงานด้วยความสุขและมีกำลังใจ

## ค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ส่วนราชการเห็นชอบ และอนุมัติให้มาเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนเต็มจำนวนจากงบประมาณของส่วนราชการต้นสังกัด (ตามหนังสือของกระทรวงการคลัง ที่ กค. ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๔๘)

๑. พักคู่และเข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอด (รวมการเดินทางไป - กลับจากสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี) จำนวน ๑๕,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

๒. ถ้าพักเดี่ยว จะต้องจ่ายเพิ่มเอง จำนวน ๕,๐๐๐ บาท รวมเป็น ๑๕,๙๐๐ + ๕,๐๐๐ บาท = ๒๐,๙๐๐ บาท (สองหมื่นเก้าร้อยบาทถ้วน)

## ติดต่อเพื่อเข้าร่วมการอบรม

- ผู้ประสานงาน : นางสาวศรีัญญา สินธุ์เกษม โทร. ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๙
- กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนมาที่ บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
ธนาคารกรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔
- กรุณาส่งใบสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และใบ pay in/slip ค่าลงทะเบียน มาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร  
“สุขภาพดี ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” (สแกน QR Code ด้านล่างนี้)



โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ  
หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ”

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ โรงแรมเอกไพลิน จังหวัดกาญจนบุรี

วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๗.๐๐ น. - ออกเดินทาง จาก สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี (ตึกเก่า) ไป จุดชมวิวกายวอล์คสองแคว จ.กาญจนบุรี (รับของว่าง และน้ำดื่ม บนรถ)
- เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น. - ชมวิวกายวอล์ค แลนด์มาร์คใหม่ริมแม่น้ำแคว
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - ออกเดินทางไปขึ้นรถไฟสายมรณะ The Death Railway ไปถ้ำกระแซ
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๓๐ น. - ออกเดินทางไปที่พัก โรงแรมเอกไพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี
- เวลา ๑๕.๐๐ น. - ถึงที่พัก เช็กอิน รับกุญแจห้อง พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ กำหนดการ และผู้รับผิดชอบ โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อธิการบดีเลขาธิการ ก.พ.
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : สร้างมิตรภาพ โดย นายชยสิทธิ์ บุญทรัพย์ และ นายณัฐวุฒิ พูลทรัพย์ สโมสรลูกเสือวชิรหัตถ์
- เวลา ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ดื่มน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ไร่ตะบอง ช้าง
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. - บรรยาย เรื่อง “ศาสตร์แห่งเท้า เท้าบอกโรค” โดย อาจารย์ธนัท ดลอำพรพิศุทธิ์
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - บรรยาย เรื่อง “สมุนไพรใกล้ๆ ตัว” โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น. - บรรยาย เรื่อง “สุนทรียภาพสำหรับชีวิต” (ดนตรีบำบัดเพื่อผ่อนคลาย) โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังข์โสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
- เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น. - บรรยาย เรื่อง “ข้าราชการที่มีคุณภาพ (คนเต็มคน) IQ-EQ-PQ-SQ” โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อธิการบดีเลขาธิการ ก.พ. และคณะ



- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมนวดเพื่อผ่อนคลาย
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - กิจกรรมประสาน ใจ-ใจ-อารมณ์ เพื่อความสุข (ลีลาศ)  
โดย อาจารย์เสาวณีย์ สังฆโสภณ นักกายภาพบำบัดจิตอาสา
- เวลา ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ดื่มน้ำสมุนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า ชิ่ง แอโรบิก
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ (จัดเตรียมสัมภาระไปค้างนอกสถานที่ ๑ คืน)
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. - เดินทางไปยังอณวยประวัติศาสตร์ ทัศนศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS) ต.ท่าเสา อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - ทัศนศึกษาศูนย์ประวัติศาสตร์ช่องเขาขาด (HELLFIRE PASS)
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๕๐ น. - ออกเดินทางไปยังเขมม โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ
- เวลา ๑๐.๕๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาสวนเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน ณ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะมหาราชมณีเขต
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น. - ออกเดินทางสู่สังขละบุรี
- เวลา ๑๕.๓๐ น. - ถึงที่พัก สวนแมกไม้รีสอร์ท สังขละบุรี/เข็คอิน/เข้าที่พัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - กิจกรรม “การเสริมสร้าง ความสุข ให้กับชีวิต”
- เวลา ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันอังคารที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ทำบุญตักบาตรพระที่สะพานมอญ (ตามอัธยาศัย)
- เวลา ๐๗.๓๐ น. - รับประทานอาหารเช้า เตรียมเก็บสัมภาระ
- เวลา ๐๙.๐๐ น. - ออกเดินทางไป วัดวังแก้วเวการาม ต.หนองลู อ.สังขละบุรี
- เวลา ๐๙.๒๐-๑๐.๓๐ น. - กราบสรีระสังขารหลวงพ่อดุตตะ และสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัด
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน ณ คิวแบริว ทองผาภูมิ ต.ท่าขนุน อ.ทองผาภูมิ กาญจนบุรี
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - เดินทางกลับที่พัก โรงแรมเอกไพลิน ริเวอร์แคว กาญจนบุรี
- เวลา ๑๔.๓๐ น. - เดินทางถึงที่พัก/รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมุนไพร
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. - ถอดบทเรียนจากการทัศนศึกษาที่สังขละบุรี  
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัยาศัย
- วันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**
- เวลา ๐๕.๓๐ น. - ตื่นน้ำสมนไพร
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายยามเช้า รำตะบอง ชี่กง
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - บรรยาย การดูแลสุขภาพ สมอง-กาย-ใจ-อารมณ์ และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ  
โดย นายสุนทร สอนกิจดี อาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. - บรรยาย การเรียนรู้ “ศาสตร์พระราชานำเพื่อเชิดชูเกียรติภูมิศักดิ์ศรีการเป็นข้าราชการ”  
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ. และคณะ
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. - กรณีตัวอย่าง “การเป็นข้าราชการที่ดี มีสุขภาพกาย-ใจ เสริมพลังการปฏิรูประชาการ  
โดย นางพัชรี อารายะกุล อดีต ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
นางสาวอานุสรา จิตต์มิตรภาพ ประธานกรรมการบริษัทภิบาล  
บริษัทศรีตรังแอโรอินดัสทรี จำกัด (มหาชน)  
ดำเนินรายการโดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ.
- เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. - สรุปโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ  
โดย ดร.สมโภชน์ นพคุณ อติตรองเลขาธิการ ก.พ.  
- มอบประกาศนียบัตร และปิดโครงการ  
โดย ดร.ศรีภูมิ สุขเนตร อดีตปลัดกระทรวงคมนาคม หรือ ผู้แทนสมาคมข้าราชการอาวุโสฯ
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/อบสมนไพร
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - กิจกรรมสังสรรค์ พร้อมรับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัยาศัย
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗**
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ออกกำลังกายตามอัยาศัย
- เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๘.๐๐ น. - นำกระเป๋าสัมภาระมารวมกันเพื่อเดินทางกลับ
- เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น. - ออกเดินทางจากที่พัก ไป อุทยานพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (อุทยาน ร.๒) อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - ศึกษาศึกษาศิลปวัฒนธรรมไทย ณ อุทยาน ร.๒
- เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- ออกเดินทางไปศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนอัมพวา ณ โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์  
อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม และเที่ยวชมตลาดน้ำอัมพวา

เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๐๐ น.

- เดินทางกลับ กทม. (สกพ.นนทบุรี)

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ :

๑. อาหารว่าง เข้า เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.

๒. อาหารว่าง เข้า เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

๓. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ใบสมัคร

โครงการฝึกอบรมของสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ โรงแรมเอกไพลิน ริเวอร์แคว จังหวัดกาญจนบุรี และสังขละบุรี

\*\*\*\*\*

โปรดระบุชื่อ นามสกุล ระดับตำแหน่ง ส่วนงานต้นสังกัด ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อ  
การติดต่อกลับ ในใบสมัครนี้ให้ครบถ้วน

๑. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๒. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓. ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ.....

หน่วยงาน..... หมายเลขโทรศัพท์.....

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จ.....

มือถือ..... E-mail..... ID:Line.....

ข้อจำกัดอาหาร  ทั่วไป  มุสลิม  อื่นๆ โปรดระบุ.....

กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน จำนวน ๑๕,๙๐๐ บาท/คน เข้าบัญชี สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย  
ไทย ธนาคาร กรุงไทย สาขา สำนักงาน ก.พ. เลขบัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๓๒๗-๔

โปรดส่งใบสมัคร และหลักฐานการโอนเงินมาที่ไลน์กลุ่ม หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวีสดใส  
เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน” และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข ๐๘๕ ๖๘๘ ๖๔๕๔  
คุณศรีัญญา สินธุ์เกษม กรุณาโอนเงิน และส่งหลักฐาน ภายในวันศุกร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

หลักฐานที่นำส่ง ดังนี้

ใบสมัคร

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

หมายเหตุ : ถ้าจำนวนผู้สมัครมีเกินกว่า ๓ ท่าน สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครนี้เพิ่มเติมได้



ด่วนที่สุด  
ที่ กค 0409.7/0.51



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 สัมมนาโครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ในการ ปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย ทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐมีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดทำผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นได้เท่าที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาตามความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประภอบ ศันตียาพงศ์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานด้านกฎหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุวัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543

QR Code ไลน์กลุ่ม

หลักสูตร “สุขภาพดี ชีวิตสดใส เพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน”

