



กระทรวงสาธารณสุข
 911
 เลขที่ 22 ก.ค. 58
 วันที่ 13.19

สำนักโรคติดต่อทั่วไป
 เลขรับ 3370
 วันที่ 22 ก.ค. 2558
 เวลา 08:58 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมควบคุมโรค โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๐๔๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๘๔๐๔

ที่ สธ ๐๔๐๒.๖/ว ๓๓๐ วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้อำนวยการสถาบัน/สำนัก/กอง/กลุ่ม ในสังกัดกรมควบคุมโรค

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ได้มีหนังสือที่ สขอ.๑.๗/๒๕๕๘ ลงวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ แจ้งขอเชิญส่งข้าราชการ ลูกจ้าง หรือพนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ ๑๐ โดยมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๕๘ ณ โรงแรมเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดดังแนบมาพร้อมนี้

ทั้งนี้ หากหน่วยงานประสงค์จะส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการดังกล่าว สามารถส่งใบสมัครและสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนได้ที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ทางหมายเลขโทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๙๙ ภายในวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ สำหรับค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายในการการเดินทางของผู้เข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากหน่วยงานต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายยุทธพงษ์ เกียรติยุทธชาติ)
 ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑)

เรียน หัวหน้ากลุ่มยุทธศาสตร์และพัฒนางาน

เพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย

ะเป็นพระคุณ

(นางดารุ่ง ปุณณิม)
 นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
 แทนหัวหน้ากลุ่มบริหารทั่วไป
 ๒๒ กค ๒๕๕๘

๒)

เรียน หัวหน้างานพัฒนาองค์กร

เพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย

ด้วยขอเป็นพระคุณ

(นางสุพินลา ศิริรัตน์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
 แทนหัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



กองการเจ้าหน้าที่กรมควบคุมโรค
เลขรับ ๕๓๓๕
วันที่ ๑๖ ก.ค. ๒๕๕๘
เวลา ๑๕.๕๗

กรมควบคุมโรค
รับที่ ๕๗๑๗
วันที่ ๑๖ ก.ค. ๒๕๕๘
เวลา ๑๕.๕๗

ที่ สขอ. 1.7 / 2558

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
47/111 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

1 กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมควบคุมโรค

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

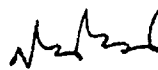
ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมายชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็งสามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน 2558 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับ อนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงิน ค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 10 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ผู้อำนวยการโครงการ

ธีชน อธิบดี (ผ่าน ก.พ. จ.)



(นางจินตนา นิลเกิดเขี้ยว)

**เจ้าพนักงานธุรการชำนาญการ
แทนผู้อำนวยการกรม**

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม

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

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

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

โทรศัพท์ 0 2547 1799, 089 103 4368

โทรสาร 0 2547 1799

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

<input type="checkbox"/>	การบริหาร
<input type="checkbox"/>	๓.สรรหา
<input type="checkbox"/>	๔.อัตรา
<input type="checkbox"/>	๕.ประเมินผล
<input type="checkbox"/>	๖.วินัย
<input checked="" type="checkbox"/>	๗.พัฒนาฯ
<input type="checkbox"/>	๘.ข้อมูลฯ
<input type="checkbox"/>	๙.ยุทธศาสตร์

ส่งมอบ
๒๕๕๘
๖-๑๙

ก่อน K ๑๒

ส่งมอบ สัมผัส

เรียนหาควินบงอาน

๐๗ ก.ค. ๒๕๕๘

๙

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 10

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโส จะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการ พัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่า อย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรีน ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็น การสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle
- การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท
- ธรรมชาติบำบัด

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ

- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิกในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนการที่ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไป/ลูกจ้างและพนักงานของรัฐที่ใส่ใจกับสุขภาพ อายุระหว่าง 30 – 60 ปี ที่สนใจต้องการเรียนรู้ เพื่อการมีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ททีกอล์ฟไมล์ไต้ลด์คันที ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 10 ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน พ.ศ. 2558

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพักคู่ / เดี่ยว และค่าเข้าทักษะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤	พักคู่	ราคาท่านละ	14,500	บาท
➤	พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,000	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนา ใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 089-103-4368 และโทรสาร 0-2547-1799 ภายในวันที่ 26 สิงหาคม 2558

โอนเงินเข้า บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799



โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี ๒๕๕๘
วันที่ ๑๐ วันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๕๘
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

- ๐๗.๓๐ น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
- ๐๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ.สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
- ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับประทานอาหารว่างต้อนรับ
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. บรรยายผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดย ร.อ.ชุมพล ตูลาพันธุ์
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร ๑ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายฝึกโยคะ นวดกดจุด โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค" โดย นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ - ๑๕.๔๕ น. บรรยาย "การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท" โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา
สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งเป็นกลุ่ม + รับประทานอาหารเป็นอาหารว่าง)

- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ/สระสปา/อบสมุนไพร/นวดเพื่อสุขภาพ)
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๘ ศึกษาจุดจบของเขตขลาด-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาจุดจบของเขตขลาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผุดผ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรก ที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษย์ชาติจึงมีการจัดสร้าง "พิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด" เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ชมมินิเธียเตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ชาว ดำ
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากพิพิธภัณฑสถานช่องเขาขาด ไปโรงแรมผาตาดวัลเลย์รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากโรงแรมผาตาดวัลเลย์ ไปด่านเจดีย์สามองค์
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมืองพันธุ์กล้วยไม้ป่า สกูด่าง ๆ ด่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยงปัจจุบันช่องทางดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ด่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- ๑๗.๓๐ น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. สัมมนาเปิดใจ ภายในกลุ่ม เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น
- ๒๑.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘ สะพานอุตตมานุสรณ์ - วัดวังแก้วเวียงราม

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้ง รกรากมา

นานนับร้อยปีรวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ส่งผลให้สังขละบุรีเป็นเมืองที่มีความงดงาม และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชมทัศนียภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ ๓ สายไหลมาบรรจบกัน คือ ชองกาเลีย บิคลี และรันตี เป็น “สามประสบ”

- ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม/เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คีนุกูญแจ
- ๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางเดินสู่วัดวังแก้วเวการามใหม่ ไหว้สักการะสังขารหลวงพ่อดุตตะมะ วัดวังแก้วเวการาม หรือ วัดหลวงพ่อดุตตะมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่อดุตตะมะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาว กะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ มีพระพุทธรูปหินอ่อน และ งามข้าง แมมมอธ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา ประเทศอินเดีย
- ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยาเดินทางกลับที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหารไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาสูงสู่ม่านน้ำแควน้อย รวากับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
- ๑๗.๐๐ น. เดินทางกลับถึง เดอะเลกาซีฯ พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น. กิจกรรม “ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ”
- ๒๐.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๘

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายบริหาร “ ชี่กง ” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย "ออกกำลังกายอย่างไรให้เป็นยา" โดย รศ. นพ.ปัญญา ไข่มุก
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- ๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม "ธรรมะอารมณ์ดี" โดย ทีมพระมหาวิมล
- ๑๔.๔๕ – ๑๕.๐๐ น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ๑๘.๓๐ – ๒๒.๓๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสนทนาการ อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันเสาร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๘

สะพานข้ามแม่น้ำแคว-วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม-สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคภัย ตลอดจน การขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- ๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๕ น. ถึงร้านของฝากบ้านแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๔๕ น. ออกเดินทางจากร้านบ้านแม่บัวคำเพื่อไปชมวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- ๑๒.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เดินทางถึง วัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม วัดแลนด์ เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง ๑.๕๐ - ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ โดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่ง ในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐฯ ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมไปถึงความงดงามทาง ศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับสำนักงาน ก.พ.
- ๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล - กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วีซีดี กายบริหารซิงก + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ-กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ ๑ คืน / ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)



ใบสมัคร

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2558

รุ่นที่ 10 วันที่ 31 สิงหาคม – 5 กันยายน 2558

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ).....ชื่อเล่น.....
ตำแหน่ง.....
สังกัด.....
สำนักงาน.....
สถานที่ทำงาน.....
เลขที่..... ถนน..... อำเภอ / เขต.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)..... โทรสาร.....
โทรศัพท์..... โทรสาร.....
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก เลขที่..... ซอย / ตรอก..... ถนน.....
อำเภอ / เขต จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์..... โทรศัพท์ (มือถือ).....
E-mail

ข้อมูลการเดินทาง เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางสมาคมฯ จัดเตรียมให้ (ค่าใช้จ่ายเต็มไม่สามารถหักค่ารถได้)
 ขึ้นรถที่สมาคมจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก

พักคู่ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)
วันที่สมัคร/...../.....

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)