

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๖๗๔

ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช
ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่ สขอ.๑๗.๑๒/๒๕๕๘
ลงวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทยกำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี..ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ ๑๑ ระหว่างวันที่ ๒๕-๓๐ มกราคม ๒๕๕๙ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการท่านละ ๑๔,๕๐๐ บาท/พักคู่ และ ๑๖,๐๐๐ บาท/พักเดี่ยว สามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการอบรมฯ

หากสนใจส่งข้าราชการ/พนักงานเข้าร่วมโครงการ ให้ส่งแบบตอบรับพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนไปยัง สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โทรสารหมายเลข ๐-๒๕๔๗-๑๗๙๙ ภายในวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๙ สำหรับสิ่งที่ส่งมาด้วยให้ดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ www.pokkrongnakhon.com

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวรวัฒน์ คงแก้ว)
ปลัดจังหวัดนครศรีธรรมราช

กลุ่มงานปกครอง
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓
www.pokkrongnakhon.com

051267
21 ธ.ค. 2558

ที่ สขอ. 17.12 / 2558

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

07248
21 ธ.ค. 2558

17 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11
2. กำหนดการฝึกอบรม
3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม กลเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการ มีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนอย่างมาก และเห็นว่า สมาคมฯน่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ **"สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** รุ่นที่ 11 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติราชการให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการ เพื่อสัมพันธภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการต่อไปด้วย โดยมี**กำหนดการจัดระหว่างวันที่ 25 – 30 มกราคม 2559** ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แควรีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3 (คนละ 14,500 บาท พักคู่ / 16,000 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน*ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 1799, ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานเข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 11 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมโภชน์ นพคุณ)
กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
ผู้อำนวยการโครงการ

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

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสารด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 1799, 095 719 4852
โทรสาร 0 2547 1799
e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

โครงการ "สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

รุ่นที่ 11

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมาก ให้เป็นหลักค้ำจุนการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการโดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ **"สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"** เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก

3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี

4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนทัศน์ในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)

5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชีกง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
- วารีบำบัด (แอโรบิคในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)

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

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนะศึกษานอกสถานที่

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 รีสอร์ทปีกไม้สไตล์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 11 ระหว่างวันที่ 25 – 30 มกราคม พ.ศ. 2559

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

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

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนาใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ **นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย** สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-1799 หรือ 095-719-4852 และโทรสาร 0-2547-1799 **ภายในวันที่ 20 มกราคม 2559**

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

<u>หมายเหตุ</u> หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่หมายเลขโทรสาร 0 2547 1799

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

รุ่นที่ 11 วันจันทร์ที่ 25 – วันเสาร์ที่ 30 มกราคม 2559

ณ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 25 มกราคม 2559 ณ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
11.30 – 12.00 น.	พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย **"ผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย"** โดย **ร.อ.ชุมพล ตุลาพันธุ์**
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 26 มกราคม 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายฝึก โยคะ นวดกดจุด โดย **คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา**
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.30 – 12.00 น.	บรรยาย **"ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค"** โดย **นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม**
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
12.00 – 12.30 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
12.30 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 15.45 น.	บรรยาย **"การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท"** โดย **คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา** สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานเป็นอาหารว่าง)
15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ).

18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
[redacted]	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
05.30 น.	ดื่มน้ำธัญพืช
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร **"ชี่กง" อ.ถาวร ชนะภัย**
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.30 – 12.00 น.	บรรยาย **"การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิธีธรรมชาติ" อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ**
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยายธรรม **"ธรรมะอารมณ์ดี" ทีมพระมหาวีรพล**
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
16.00 – 18.00 น.	กิจกรรม **"ฝึกลีลาศเพื่อสุขภาพ"**
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 20.30 น.	เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
[redacted]	
05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน **พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด** ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก** เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขามุดฝ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษย์ชาติ จึงมีการจัดสร้าง **"พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด"** เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
11.20 น.	ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวออฟโรด
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกจากร้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

15.30 น.	เดินทางถึง ด่านเจดีย์สามองค์ เดินชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกุลต่าง ๆ ด่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทางดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา เพื่อเป็นสัญญลักษณ์ของสันติภาพ ปัจจุบัน ด่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
16.30 น.	ออกเดินทางจากด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
17.00 น.	เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
19.30 – 21.00 น.	สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 29 [redacted]

05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
06.00 – 07.30 น.	ร่วมตักบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มิตรภาพระหว่างชาวไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรีเป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชมทัศนียภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมาบรรจบกัน คือ ซองกาเลีย บิคลี่ และรันตี เป็น **"สามประสบ"**
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอ้าท์ คืนกุญแจ
08.30 น.	ออกเดินทางสู่วัดวังก์วิเวการามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ่ออุตตมะ วัดวังก์วิเวการาม หรือวัดหลวงพ่ออุตตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่ออุตตมะร่วมกับชาวบ้านอพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อนและงาช้างแมมมอธ และแวะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยาประเทศอินเดีย
10.30 น.	ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
12.00 – 13.00 น.	แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารครัวแปดริ้ว
13.00 น.	ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
16.00 น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
17.30 น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 22.00 น.	รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

[redacted]

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.30 – 07.30 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
07.30 น.	ออกเดินทางจาก เคอะ เลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทารุณของสงครามและโรคภัย ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
08.15 – 09.15 น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญญมณีเป็นที่ระลึก
09.15 น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
10.00 – 10.45 น.	ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
10.45 น.	ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวู้ดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
14.00 – 15.30 น	เดินทางถึงวู้ดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รับประทานอาหารกลางวันและเยี่ยมชม วู้ดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่มากที่มีความสูง 1.50 – 3.50 เมตร มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ค สหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ 200 – 300 ปี
15.30 – 17.00 น.	ออกเดินทางจากวู้ดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
17.00 น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ฉ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

****

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวัดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอโปโล – กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วีซีดี กายบริหารชี่กง + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์กำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ – กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน/ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)

ใบสมัคร

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

รุ่นที่ 11 วันที่ 25 - 30 มกราคม 2559

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.....

ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก 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)