

มคอ
1 มคอ 64

ก้ามที่ทุก

ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๕๐



ศาลากลางจังหวัดสมุทรปราการ
เลขรับ... 6728
วันที่... - 3 พ.ค. 2564
สำนักงาน ก.พ. เวลา.....

สำนักงาน ก.พ. เวลา.....
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๙ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอแจ้งเปลี่ยนแปลงการฝึกอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปี
งบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ด่วนมาก ที่ นร ๑๐๑๓.๓/๓๔ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
๒. กำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๕ โปรแกรม “สุขกาย ชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ”

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งการดำเนินการฝึกอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพ
และพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยหัวเฉียว
เฉลิมพระเกียรติ ดำเนินการจัดฝึกอบรมโครงการดังกล่าว ในหลักสูตรที่ ๒.๕ โปรแกรม “สุขกาย ชะลอวัย
ใส่ใจสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน ๘ รุ่น
โดยดำเนินการระหว่างเดือนเมษายน - เดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
และเพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สำนักงาน ก.พ. จึงขอยกเลิกการจัดอบรมในหลักสูตรที่ ๒.๕ ที่ดำเนินการ
ในเดือนเมษายน - เดือนพฤษภาคม จำนวน ๒ รุ่น คือ รุ่นที่ ๑ ดำเนินการระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๔
และรุ่นที่ ๒ ดำเนินการระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ทั้งนี้ การดำเนินการในรุ่นที่ ๓ - ๘ ยังคง
ดำเนินการตามกำหนดการเดิม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และได้มอบหมายให้ นางสาวเมทินี สุกใส นักทรัพยากรบุคคล
ชำนาญการ (โทร. ๐๙๓ ๖๙๘ ๙๕๑๕) เป็นผู้รับผิดชอบติดต่อประสานงานต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

ปฏิบัติราชการแทน เลขาธิการ ก.พ.

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๐ ๑๐๑๔ ๑๗๖๗

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๘๓

คุณดวงมณี
คุณพิภพ

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 และการดูแลตนเองสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการ

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 ในการดำเนินการกิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) และกิจกรรมที่ ๔ การจัดอบรมแบบออนไลน์

๖.๒ กิจกรรมที่ ๒ (หลักสูตรที่ ๑) ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการอบรมแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) ระลอกใหม่) โดยมีประเด็นหัวข้อวิชาในการอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมและวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการไปแล้วในเรื่อง 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 เดอะเลกาซี หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เนื้อหาวิชาประกอบด้วย การดูแลสุขภาพระหว่างวิทยาการการแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และ ธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และหลักการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ สถานที่ดำเนินการ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย 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 และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก 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 ส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สถานที่ดำเนินการ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

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

๕) หลักสูตรที่ ๒.๕ โปรแกรม “สุขภาพ ชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินการโดย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ หลักสูตรจะใช้วิธีการบรรยายอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ พร้อมฝึกปฏิบัติ เป็นการผสมผสานการแพทย์ด้านการชะลอวัย ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันแผนตะวันออก และการแพทย์แผนจีน ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ในการปรับสภาพร่างกายและสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล กระตุ้นการรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีไปพร้อมกับการพัฒนาการเรียนรู้และความจำ ได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้วยทีมงานเชี่ยวชาญด้านศาสตร์ชะลอวัยทั้งศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์การแพทย์แผนจีน สถานที่ดำเนินการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

๖.๔ กิจกรรมที่ ๔ (หลักสูตรที่ ๓) การจัดการอบรมแบบออนไลน์ ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดย สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน เป็นการจัดอบรมที่นำผลสรุปจากการสำรวจความต้องการและความพร้อมในการเรียนรู้ 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 (ยกเลิก)
- 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
- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔ (เพิ่มเติม)

● หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ (ยกเลิก)
- 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 เหลาจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด จำนวน ๓ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ (ยกเลิก)
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔
 รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔
 รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ (เพิ่มเติม)
- **หลักสูตรที่ ๒.๕** โดยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
 รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๖ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๔ (ยกเลิก)
 รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ (ยกเลิก)
 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 เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิซัน อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี

หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก

หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ ศูนย์อบรมเหล่าจือเต้าเต๋อซิ่นซีสากล 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 โดยสามารถชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรที่กำหนด รายละเอียดแต่ละหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

๑๐. การประเมินผลโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จะดำเนินการประเมินผลเพื่อให้เกิดการพัฒนา ผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ ตามกรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และนำมาปรับปรุง การดำเนินการในรุ่นต่อไป ดังนี้

๑๐.๑ ประเมินผลพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการโดยวิธีการสังเกต

๑๐.๒ ประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบสอบถาม

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นางชุตีมา หาญเผชิญ	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒ นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๓ นางสาวพีพร 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 ๒.๕

โปรแกรม “สุขกาย 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 (ยกเลิก)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม	–	วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน (ยกเลิก)
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.	ต้อนรับด้วยเครื่องดื่มสมุนไพรและรับการ “ตรวจสุขภาพเบื้องต้นด้วยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์การแพทย์แผนจีน”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	“สนุกสนานกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์” ถ่ายรูปพร้อมกันเพื่อจัดทำเนียบรุ่น
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 เป็นการออกกำลังกายฝึกแรงต้านเหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติดฝืดการทรงตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรม “ชะลอวัยด้วยโภชนาบำบัด และ ปฏิบัติการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับวัยถูกหลักโภชนาการ” อาหารมีส่วนช่วยรักษาโรคและป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงวัย กิจกรรมวิธีช่วยเหลือ “ผู้สําลักอาหาร-อาหารติดคอ” ที่ถูกต้อง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	กิจกรรม “วางแผนการเงินวัยเกษียณอย่างยั่งยืน” การมีความรู้และสร้างเสถียรภาพทางการเงินให้แข็งแรงในวัยเกษียณเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการต่อยอดไปใช้เพื่อสร้างอาชีพหลังเกษียณ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “นวดกดจุดหยุดโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “TheraBand exercise” เพื่อช่วยเสริมสร้างฟื้นฟูกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ กระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี กระตุ้นพัฒนามวลกระดูก ป้องกันปัญหากระดูกบาง กระดูกพรุน ซึ่งการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีท่า

วัน/เวลา	กิจกรรม
	บริหารกล้ามเนื้อได้ในหลายส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นบ่า ไหล่ ต้นแขน ด้านหลัง ต้นแขนด้านหน้า ไปจนถึงช่วงลำตัว หลัง สะโพก ซึ่งการบริหารแต่ละส่วนจะมีท่าทางการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป
๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรม “ดนตรีบำบัด (Music therapy) สร้างสุขจัดการความเครียด” ทางการแพทย์ใช้ดนตรีบำบัดเพื่อกระตุ้นความจำ เพิ่มทักษะการสื่อสาร พัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย อีกทั้งนำมาใช้ให้ผ่อนคลายจากความเครียด ลดความกังวล ลดภาวะซึมเศร้า ปรับอารมณ์สงบและทำให้อ่อนหลับง่ายขึ้น เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดที่มีผลต่อการนอนหลับ
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 วัดสุพรรณภูมิพุทธชยันตี” บางเสาชิงจังหวัดสมุทรปราการ พุทธานุสรณ์สถานแห่งการฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
๑๗.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์รื่นเรึงสนุกสนานขับร้องเพลง”
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ต้อนรับวันใหม่ด้วย “ศาสตร์แห่งไทเก๊ก” ศิลปะการป้องกันตัวของจีนที่มีมาแต่โบราณด้วยการทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว (Mediation in Motion) ที่สัมพันธ์กับลมหายใจอย่างสง่างามจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งอย่างนุ่มนวลและต่อเนื่อง ไทเก๊ก จึงเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกายในลักษณะคล้ายวงกลม ไม่ออกแรงมาก และมีแรงกระแทกต่ำ ช่วยเพิ่มพลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้
๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “การนวดทรีทเม้นท์ ใบหน้าและลำคอ” เพื่อผิวที่ดูอ่อนวัยและลดริ้วรอย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และทักษะปฏิบัติการนวดทรีทเม้นท์เมื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองและยังช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดอีกด้วย
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๓.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	เรียนรู้สมุนไพรเพื่อเสริมสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก ผ่านกิจกรรม “การทำถุงหอมจากสมุนไพรจีนบำบัดโรค” ซึ่งเป็นกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม

วัน/เวลา	กิจกรรม
	โดยนำถุงหอมจากสมุนไพรจีน ๒ ชิ้นต่อคน ไปบริจาคให้กับโรงพยาบาลและ ชมรมผู้สูงอายุและอีก ๒ ชิ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	เดินทางไป “สถานตากอากาศบางปู” สถานที่ท่องเที่ยวชายทะเล ด้านอ่าวไทยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทยที่สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๐ พร้อมเดินชมสะพานสุขตาสัญลักษณ์ที่สำคัญของสถานตากอากาศ นอกจากนี้ บางปูยังถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวและดูนกที่ขึ้นชื่อแห่งหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะนกนางนวล ที่อพยพหนีหนาวจากไซบีเรีย
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ สถานตากอากาศบางปู ชมนกนางนวลและทิวทัศน์ สวยงามของบางปูยามพระอาทิตย์ตกดิน
วันที่ห้า (วันศุกร์)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ไท้เก๊กรับอรุณ 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

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
- * ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (เนื่องจากมาตรการ COVID-๑๙ ดังนั้นจึงจัดห้องพักเดี่ยวของ
ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารี พาววิลเลียน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ให้ทุกท่านโดยไม่เสีย
ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานโดยตรง)
- (ค่าลงทะเบียน: ประกอบด้วยเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ
ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และการเดินทางในระหว่าง
การฝึกอบรม เท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง
ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)
- อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยทางหลักสูตร
ไม่มีบริการกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ท่านใดที่ต้องรับประทานกาแฟ ขอให้ท่านเตรียมมาเอง โดยทางเรา
จะมีจุดบริการน้ำร้อนให้ โดยทำการจัดอาหารว่างช่วงเวลา ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ
- สถานที่พักมีการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ห้องออกกำลังกาย พื้นที่วิ่ง
ออกกำลังกาย

มาตรการป้องกัน COVID-19

๑. จุดลงทะเบียนเข้าหลักสูตร ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ดำเนินการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ผู้เข้าหลักสูตรต้องต่ำกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส
๒. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดห้องพักเดี่ยวให้ทุกท่านตามมาตรการเว้นระยะห่าง
๓. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จะมีการตรวจวัดอุณหภูมิทุกครั้ง
๔. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดแอลกอฮอล์เจลให้บริการตามจุดต่าง ๆ ที่จัดกิจกรรม และภายในรถที่รับส่ง
๕. การรับประทานอาหารจะมีมาตรการป้องกันตามรูปแบบของกระทรวงสาธารณสุข

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๒-๖๓๐๐ ต่อ ๑๕๓๙
อาจารย์สุรีย์พร 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