

## โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

### หลักสูตรที่ ๒.๔

### โปรแกรม “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

ที่ตั้งสถานที่อบรมเป็นสถานที่พิเศษแห่งหนึ่งในโลกที่มีสนามแม่เหล็กและอัญมณีสีแดงช่วยฟื้นฟูและปรับสมดุลกายและจิต รวมทั้งเรียนรู้เทคนิคการดูแลสุขภาพกายและจิตแบบองค์รวมคือ รำมวยจีน, กายบริหารสมอง, สมาธิ, ดนตรี, ธารณบำบัด, อบอุ่นน้ำด้วยสมุนไพรจีนและนวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ (Meridian) ที่ช่วยให้โลหิต ๙ ระบบใหญ่ไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม	- วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน (ยกเลิก)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน	- วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน (ยกเลิก)
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม	- วันศุกร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๖ สิงหาคม	- วันศุกร์ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๔	จำนวน ๑๐๐ คน (เพิ่มเติม)

#### ดำเนินการโดย

บริษัท เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จำกัด ร่วมกับมูลนิธิเหล่าจื่อเต้าเต๋อสากล

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล</b>	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คอิน รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันชีสากล 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.	รับประทานอาหารว่าง
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 เดินทัศนาศรและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</b>	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้หัวใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิต” โดย พญ.โชติณัฐ ตั้งกบตี - สาธิตร่ำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต, นวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ ((Meridian), ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบผิวกาย สบายจิตด้วยสมุนไพรจีน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกสอนร่ำมวยเต๋าซัน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	แนวทางสร้างอาชีพเสริมรายได้ - พันธุ์กระเป๋าลดภาวะโลกร้อน - อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าชิน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารชมวิুবน ยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนีย์ อุดมแสงเพชร - สานิตและฝึกปฏิบัติ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต, นวดเคาะเปิดเส้นลมปราณ ((Meridian), ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และอบผิวกาย 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.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าชิน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับพลังงานไอน้ำดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก</b>	
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
๑๕.๓๐ - ๑๖.๑๕ น.	แบ่งปัน “สร้างคุณค่าชีวิตหลังวัยเกษียณแบบยั่งยืน” โดยจิตอาสาของมูลนิธิฯ

วัน/เวลา	กิจกรรม
	ใช้หลักปรัชญาตะวันออก(คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง) ชี้แนะแนวทางการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและวงศ์ตระกูลด้วยการเป็นจิตอาสา ประกอบด้วยแนวการปฏิบัติ ความคิด ภาวะจิตของการเป็นจิตอาสาควรเป็นอย่างไร ทำแล้วมีผลต่อชีวิตอย่างไร
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
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้อารมณ์ดี
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประเทศไทยไตรโลกนาถันธาราฐอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้
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 - ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต๋อซันซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รับรองผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต ในหลักสูตรไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ

๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

๖. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น

### สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บก.เหล่าจื่อเต๋อซันซีสากล 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.เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompt pay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่ ๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑ โอนแล้ว กรุณาส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com / Line ID : 0863373721 หรือ daode18

### อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

- คู่มือประกอบการอบรม
- กระเป๋าผ้าที่ทำกิจกรรม
- หนังสือประกอบกิจกรรม
- ทำเนียบรุ่น (USB)

### สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพและสามารถใช้ออกกำลังกายได้ (เสื้อมีแขน กางเกงขายาว/ สุภาพสตรีสวมกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ายกกีฬา/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ