

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

หลักสูตรที่ ๒.๕

โปรแกรม “สุขภาพ 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 (ยกเล็ก)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน (ยกเล็ก)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๐๗ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๑ มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน (ยกเล็ก)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๑ มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๒๕ มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน (ยกเล็ก)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๐๕ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๙ กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๗๐ คน (ยกเล็ก)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๐๒ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๖ สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๑๖ สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐ สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ 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 รักษาสมดุลแห่งพลังชีวิตอันประกอบไปด้วย “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 เป็นการออกกำลังกายฟื้นฟูร่างกายต้านเหน็ดเหนื่อยข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติดฝีกการทรงตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรม “ชะลอวัยด้วยโภชนาบำบัด และ ปฏิบัติการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับวัยถูกหลักโภชนาการ” อาหารมีส่วนช่วยรักษาโรคและป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ 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 “นวัตกรรมจุดหยุดโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “TheraBand exercise” เพื่อช่วยเสริมสร้างฟื้นฟูกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ กระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี กระตุ้นพัฒนาผลกระดูก 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 ปรับอารมณ์สงบและทำให้ออนหลับง่ายขึ้น เรียนรู้วิธีจัดการความเครียดที่มีผลต่อการนอนหลับ
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 วัดสุวรรณภูมิพุทธชยันตี” บางเสาชิงจังหวัดสมุทรปราการ พุทธานุสรณ์สถานแห่งการฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์รื่นเริงสนุกสนานขับร้องเพลง”
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ต้อนรับวันใหม่ด้วย “ศาสตร์แห่งไท่เก๊ก” ศิลปะการป้องกันตัวของจีนที่มีมาแต่โบราณด้วยการทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว (Mediation in Motion) ที่สัมพันธ์กับลมหายใจอย่างสง่างามจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งอย่างนุ่มนวลและต่อเนื่อง ไท่เก๊ก จึงเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกายในลักษณะคล้ายวงกลม ไม่ออกแรงมาก และมีแรงกระแทกต่ำ ช่วยเพิ่มพลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - 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 ชั้นต่อคน ไปบริจาคให้กับโรงพยาบาลและชมรมผู้สูงอายุและอีก ๒ ชั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	เดินทางไป “สถานตากอากาศบางปู” สถานที่ท่องเที่ยวชายทะเลด้านอ่าวไทยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทยที่สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๐ พร้อมเดินชมสะพานสุขตาสัญลักษณ์ที่สำคัญของสถานตากอากาศ นอกจากนี้บางปูยังถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวและดูนกที่ขึ้นชื่อแห่งหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะนกนางนวล ที่อพยพหนีหนาวจากไซบีเรีย
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ สถานตากอากาศบางปู ชมนกนางนวลและทิวทัศน์สวยงามของบางปูยามพระอาทิตย์ตกดิน
วันที่ห้า (วันศุกร์)	เสริมสมรรถภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ไ้แก่กรับอรุณ 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

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

* ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท (เนื่องจากมาตรการ COVID-๑๙ ดังนั้นจึงจัดห้องพักเดี่ยวของศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารีย์ พาวิลเลียน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ให้ทุกท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานโดยตรง)

(ค่าลงทะเบียน: ประกอบด้วยเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยทางหลักสูตรไม่มีบริการกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ท่านใดที่ต้องรับประทานกาแฟ ขอให้ท่านเตรียมมาเอง โดยทางเราจะมีจุดบริการน้ำร้อนให้ โดยทำการจัดอาหารว่างช่วงเวลา ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. สถานที่พักมีการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ห้องออกกำลังกาย พื้นที่วิ่งออกกำลังกาย

มาตรการป้องกัน COVID-๑๙

๑. จุดลงทะเบียนเข้าหลักสูตร ณ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี ดำเนินการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ผู้เข้าหลักสูตรต้องต่ำกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส
๒. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดห้องพักเดี่ยวให้ทุกท่านตามมาตรการเว้นระยะห่าง
๓. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จะมีการตรวจวัดอุณหภูมิทุกครั้ง
๔. ทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดแอลกอฮอล์เจลไว้บริการตามจุดต่าง 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 / รม / หมวก / แว่นตากันแดด / รองเท้าสวมสบาย
๓. ชุดออกกำลังกาย และรองเท้ากีฬา

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการทำกิจกรรม
๒. อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม
๓. ทำเนียบรุ่น

วิธีการชำระเงิน

๑. ชำระเงินในวันเดินทาง ณ จุดลงทะเบียน สำนักงาน ก.พ.
๒. ชำระผ่านการโอนเงินเข้าบัญชี “มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” ธนาคารธนชาต สาขามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขบัญชี ๑๖๘-๒-๐๐๙๙๙-๗ และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงิน และรายละเอียดสำหรับออกใบเสร็จมายังอีเมล: academiccenter.hcu@gmail.com