



## โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

### ๑. หลักการและเหตุผล

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๑๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่าสำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดหางานที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณอายุราชการ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนมีโอกาสที่จะได้รับการจ้างงานต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังการเกษียณอายุราชการ และพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถทำงานที่ตรงกับความสามารถ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง

ต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ.จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

## ๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

### ๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

### ๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

### ๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
หลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนา  
คุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
หลักสูตรที่ ๒

## ๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้  
ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตดำรงชีวิต  
ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น  
๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๑** ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ที่สำนักงาน ก.พ.  
จังหวัดนนทบุรี เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ  
ของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ - ๖ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ  
การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

**หลักสูตรที่ ๒** ระยะเวลา ๕ วัน มี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกได้เพียง  
๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรระบุไว้) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ  
ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ....  
ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”** ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้  
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก  
(Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิฝึกการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่  
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลกายใจ”** ระยะเวลา ๕ วัน  
ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัย  
ผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน  
ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  
รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ  
๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ ”**  
ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพของครอบครัวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สานิตและทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”** ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างความสุขด้วยศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ** ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจมหัศจรรย์ การเรียนรู้ตามอัธยาศัยโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

## ๗. แผนการดำเนินการ

- **หลักสูตรที่ ๑ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑**
- **หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาศี จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้**
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
- **หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้**
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑
- **หลักสูตรที่ ๒.๓ โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิตร์ จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้**

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ ที่ ๒๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - **หลักสูตรที่ ๒.๔ โดยบริษัทมีทัวร์..ทัวร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้**

รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันเสาร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๕ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๒ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๙ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๓ กรกฎาคม - วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - **หลักสูตรที่ ๒.๕ โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้**

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

#### ๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๑ ดำเนินการที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒ ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๓ ดำเนินการที่ เพชรนิมิตร์ รีสอร์ท อำเภอยางาย จังหวัดเพชรบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๔ ดำเนินการที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๕ ดำเนินการที่ จังหวัดราชบุรี

#### ๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

หลักสูตรที่ ๑ ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป-กลับ

หลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร โดยข้าราชการเลือก ฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) รายละเอียดแต่ละหลักสูตร ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ... ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”** ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิต ฝึกสมาธิ ฝึกการออกกำลังกาย เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๕๐๐ บาท

**หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลภายใน”** ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และ แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี และศึกษาดูงาน นอกสถานที่ ๖๕๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๐๐๐ บาท)

**หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ ”** ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สานิต และ ทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๙,๓๐๐ บาท(พัสดุ) ค่าอาหารตลอดโครงการ ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕ วัน (อัตราวันละ ๑๐๐ บาท) ค่าที่พัก (อัตราวันละ ๙๐๐/คน สำหรับพัสดุ) (อัตราวันละ ๑,๔๕๐/คน สำหรับพักเดี่ยว) ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธารรีสอร์ท ๙๕๐ บาท กรณีพักเดี่ยว ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๑๑,๕๐๐ บาท หากนำรถ/เดินทางไปเอง จะต้องชำระเต็มจำนวน (การชำระเงินรับชำระทั้ง เงินสดและบัตรเครดิต ที่เพชรริมธารรีสอร์ท)

**หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้าง แรงแบนตาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”** ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดย ภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วย ศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออก

กำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจาก การถ่ายภาพ จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันอังคาร - วันเสาร์)  ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้อง เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

**หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ** ดำเนินการโดยนิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจมหัศจรรย์ การเรียนรู้ตามอัธยาศัยโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ฌ เวลา จังหวัดราชบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์)  ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ฌ เวลา จังหวัดราชบุรี ๑,๑๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๔๐๐ บาท) กรณีพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด \* จึงขอสงวนสิทธิ์จำนวนผู้พักห้องเดี่ยวเฉพาะผู้แจ้งความประสงค์ล่วงหน้าตามที่สามารถรองรับได้ในแต่ละรุ่น

## ๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิต ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์ และนิตยสารโอ-ลันลา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตร ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

## ๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายภาณุ สังขวร	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๓ นางสาวสุภาพรรณ สุขสวัสดิ์	รักษาการนักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ

## ๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางสาวพุทธพร คำชาติชาย	รักษาการนักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๒ นายเวชยันต์ เอี่ยมสุธน	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๔๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๙๗๗