



ที่ สขอ. 7.10 / 2559

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

7 ตุลาคม 2559

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
เลขรับ 5535
วันที่ 13 ต.ค. 59
เวลา 14.34 น.

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 13
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

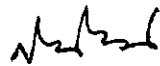
ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการ/พนักงานอย่างมาก และเห็นว่าสมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 13 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม 2559 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2552 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2555 (คนละ 14,800 บาท พัสดุ / 16,500 บาท พัสดุเดียว) โปรดแจ้งชื่อ ข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมา ด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” รุ่นที่ 13 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

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

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 2057, 095 719 4852

โทรสาร 0 2547 2057

e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 13

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

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

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโส จะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการ พัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่า อย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวีสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรื่น ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการ สร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

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

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

- วาริบำบัด (แอโรบิคในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทัศนศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทัศนศึกษานอกสถานที่

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 รีสอร์ทปิกไม้สไตล์คันทรี่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่นานาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

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

รุ่นที่ 13 ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม พ.ศ. 2559

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก / เดี่ยว และค่าเข้าทัศนศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

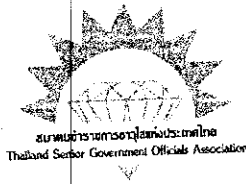
➤ ที่พัก	ราคาท่านละ	14,800	บาท
➤ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,500	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนา
ใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบูชา
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบล
ตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-2057 หรือ 095-719-4852
และโทรสาร 0-2547-2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

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

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 0 2547 2057



โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559
รุ่นที่ 13 วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน – วันเสาร์ที่ 3 ธันวาคม 2559
ณ เดอะ เลกซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2559 จังหวัดนนทบุรี – เดอะเลกซี รีเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

07.30 น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี	
08.00 น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่วัดกาญจนบุรี	
11.00 น.	เดินทางถึง เดอะ เลกซี รีเวอร์แคว 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 ตูลาพันธุ์
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 16.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย	
16.00 – 18.30 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)	
16.15 – 17.15 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 1)	
17.20 – 18.20 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 2)	
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ	
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น	
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม	
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันอังคารที่ 29 พฤศจิกายน 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายฝึก “โยคะ” นวดกดจุด	คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว	
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค”	นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
11.30 – 12.00 น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 15.00 น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท”	คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
	สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานอาหารเป็นอาหารว่าง)	

15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
15.45 – 16.45 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 3)
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 4)
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธที่ 30 พฤศจิกายน 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิกง”	อ.ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว	
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ	
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
11.30 – 12.30 น.	เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น	
12.30 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.30 – 15.30 น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”	ทีมพระมหาวิโรฒ
15.30 – 16.00 น.	รับประทานอาหารว่าง	
16.00 – 17.30 น.	“ฝึกลีลาเพื่อสุขภาพ”	
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันพฤหัสบดีที่ 1 ธันวาคม 2559 ศึกษาฐานข้อมูลของเขาคาด-ค่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)	
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว	
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผุดฝ่าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ทามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑ์ของเขาคาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2	
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ของเขาคาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ	
11.20 น.	ออกเดินทางจากของเขาคาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านครัวออฟโรด	
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน	
12.30 น.	ออกจากบ้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์	

15.30 น.	เดินทางถึง ค่านเจดีย์สามองค์ เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดขายแดน ของพื้นเมือง พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกกุลต่าง ๆ ค่านเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือ ของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาตองซู ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทาง ดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน ค่านเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
16.30 น.	ออกเดินทางจากค่านเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
17.00 น.	เดินทางถึงที่พักเช็กอินเข้าที่พัก โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
19.30 – 21.00 น.	สัมนนาเปิดใจภายในกลุ่ม
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม 2559 สะพานไม้อุตตมานุสรณ์ – วัดดงกั๊วเวการาม	
05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
06.00 – 07.30 น.	ร่วมดื่กบาตรพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพานไม้มีรูปภาพระหว่างชาว ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนทศนิยมภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา บรรจบกัน คือ ชองกาเลีย บิกลี และรันตี เป็น “สามประสบ”
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็กเอาท์ คืนกุญแจ
08.30 น.	ออกเดินทางสู่วัดดงกั๊วเวการามใหม่ สังการะสังฆาลหลวงพ่อดุตตะมะ วัดดงกั๊วเวการาม หรือ วัดหลวงพ่อดุตตะมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ่อดุตตะมะร่วมกับชาวบ้าน อพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อน และงาช้างแถมมอญ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา ประเทศอินเดีย
10.30 น.	ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท
13.00 – 14.00 น.	แวะรับประทานอาหารกลางวันร้านอาหารครัวแปดริ้ว
14.00 น.	ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไปลองแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจน ลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
16.00 น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกซี่ ริเวอร์แคว
17.30 น.	เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 22.00 น.	รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
22.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย