

## หลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า”

### ๑. หลักการและเหตุผล

๑.๑ ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยจะมีประชากรอายุ ๖๐ ปี ถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ ประกอบกับความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยสูงขึ้น โดยคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๘ อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรไทยจะเพิ่มขึ้นเป็น ๗๕.๓ ปี สำหรับผู้ชาย และ ๘๑.๙ ปี สำหรับผู้หญิง

๑.๒ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐซึ่งมีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไปมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และจะทยอยเกษียณอายุเป็นจำนวนมากในอีก ๑๐ - ๑๕ ปีข้างหน้า โดยอายุที่ยืนยาวขึ้นจะทำให้มีระยะเวลาหลังเกษียณยาวนานขึ้น อันจะส่งผลกระทบต่อสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ค่าครองชีพ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว ดังนั้น การส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เกษียณอายุและมีศักยภาพ มีความพร้อมเป็นประชากรสูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) สามารถปฏิบัติงานในบริบทสังคมสูงอายุ และทำงานต่อไปได้หลังเกษียณ จึงเป็นมาตรการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐให้ดียิ่งขึ้น

๑.๓ ก.พ. ได้เห็นชอบแนวทางการเตรียมพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ และพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ โดยในการประชุมครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ มีมติเห็นชอบแผนพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) พัฒนากำลังคนภาครัฐทุกประเภทให้มีความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ (๒) เตรียมความพร้อมให้ผู้ที่เกษียณอายุใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีศักยภาพและเป็นพลังขับเคลื่อนประเทศ และ (๓) ส่งเสริมให้มีการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายของช่วงอายุให้เกิดประโยชน์

๑.๔ หลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า” เป็นหนึ่งในหลักสูตรกลาง ที่สำนักงาน ก.พ. จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพกำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ ตามมติ ก.พ. ข้างต้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเตรียมบุคลากรภาครัฐให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงานและใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ทั้งในมิติทางกาย ทางจิต และทางสังคม ทั้งนี้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่วัยสูงอายุมีความมั่นคงและหลักประกันในการดำรงชีวิต

### ๒. วัตถุประสงค์

หลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า” มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๒.๑ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตในสังคมสูงอายุ

๒.๒ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต หลักประกันความมั่นคงในการดำรงชีวิตและการมีส่วนร่วมในสังคม

### ๓. เนื้อหาสาระ

- ๓.๑ สถานการณ์และผลกระทบของสังคมสูงอายุต่อชีวิตและการทำงาน
- ๓.๒ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
- ๓.๓ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อชะลอวัย
- ๓.๔ สิทธิและสวัสดิการหลังเกษียณ
- ๓.๕ การบริหารจัดการด้านการเงิน
- ๓.๖ การบริหารจัดการด้านที่อยู่อาศัย
- ๓.๗ การมีส่วนร่วมทางสังคม

### ๔. วิธีการอบรมพัฒนา

ใช้วิธีการบรรยาย ฝึกปฏิบัติ และกิจกรรมกลุ่ม

### ๕. กลุ่มเป้าหมาย

- ๕.๑ ข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป ที่มีความสนใจ สามารถเข้าร่วมการอบรมสัมมนา ได้เต็มเวลา
- ๕.๒ ได้รับอนุญาตจากส่วนราชการให้เข้าร่วมการอบรมสัมมนา
- ๕.๓ สมัครได้เพียงคนละ ๑ หลักสูตร (รุ่น) เท่านั้น
- ๕.๔ รับเพียงรุ่นละ ๘๐ คน

### ๖. กำหนดการอบรมสัมมนา

- รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๒ - ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.
- รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๘ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุม ๓๕๐๒ อาคาร ๓ ชั้น ๕ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

### ๗. การประเมินผล

ประเมินการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยอาจใช้แบบประเมินออนไลน์ และการรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการอบรมสัมมนา

### ๘. ค่าใช้จ่าย

สำนักงาน ก.พ. รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการอบรมสัมมนาทั้งหมด ยกเว้นค่าใช้จ่ายในการเดินทางไป-กลับ และค่าที่พัก (หากมี) ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมสัมมนาเบิกจ่ายจากหน่วยงานต้นสังกัด

### ๙. การรับสมัคร

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมการอบรมสัมมนารุ่นที่ ๑ ต้องลงทะเบียนออนไลน์ทางเว็บไซต์ <http://event.ocsc.go.th/jpc> ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ โดยกรอกรหัส ๙๖๓๘

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมการอบรมสัมมนารุ่นที่ ๒ ต้องลงทะเบียนออนไลน์ทางเว็บไซต์ <http://event.ocsc.go.th/jpc> ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ โดยกรอกรหัส ๙๖๓๘

**กำหนดการอบรมสัมมนา**  
**หลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า”**  
**วันที่ ๑ วันที่ ๒๒ – ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒**  
**ณ ห้องประชุม ๓๕๐๒ อาคาร ๓ ชั้น ๕ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี**

**วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒**

- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. **ลงทะเบียน**
- ๐๙.๐๐ – ๐๙.๑๕ น. **เปิดการอบรมสัมมนา**  
 โดย รทพ. สุกข์ขณา ธรรมานุสติ รองเลขาธิการ ก.พ.
- ๐๙.๑๕ – ๑๐.๐๐ น. **แนะนำหลักสูตร**  
 ประเมินความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ
- ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. **การบรรยาย “สูงวัยเรื่องใกล้ตัว”**  
 โดย สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ.
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. **พักรับประทานอาหารว่าง**
- ๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น. **การบรรยาย “ศาสตร์ชะลอวัย รู้เท่าทันก่อนวันที่เปลี่ยนแปลง”**  
 โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์มาศ ไม้ประเสริฐ  
 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
 รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. **การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารสมอง ออกกำลัง เพิ่มพลังชีวิต”**  
 โดย อาจารย์ขวัญฤดี ผลอนันต์  
 วิทยาการผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมหลักสูตรบริหารสมอง (Brain Gym)
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. **พักรับประทานอาหารว่าง**
- ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. **การบรรยาย “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์หลังเกษียณที่พึงรู้”**  
 โดย วิทยาการจากกรมบัญชีกลาง

**วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒**

- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. **ลงทะเบียน**
- ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. **การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารเงินทองรองรับเกษียณ”**  
 โดย ดร.ธัญวงศ์ กิริตวานิชย์  
 ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนทางการเงิน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
 รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. **พักรับประทานอาหารว่าง**
- ๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น. **การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารเงินทองรองรับเกษียณ” (ต่อ)**  
 รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. **การบรรยาย “เตรียมบ้านพร้อม ชีวิตดี”**  
 โดย คุณสุจิตรา จิระวานิชย์กุล  
 ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางการออกแบบสภาพแวดล้อม  
 เพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. **การบรรยาย “สังคมสูงอายุ สังคมของคนทุกวัย”**  
 โดย ดร.กนกวรรณ พวงประยงค์  
 วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. **พักรับประทานอาหารว่าง**
- ๑๔.๔๕ – ๑๖.๐๐ น. **การบรรยาย “สังคมสูงอายุ สังคมของคนทุกวัย”**  
 โดย ดร.กนกวรรณ พวงประยงค์  
 วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. **การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า”**  
**สรุปและปิดการอบรมสัมมนา**

กำหนดการอบรมสัมมนา  
หลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า”  
วันที่ ๒ วันที่ ๒๘ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒  
ณ ห้องประชุม ๓๕๐๒ อาคาร ๓ ชั้น ๕ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

---

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. เปิดการอบรมสัมมนา  
โดย นางเมธินี เทพณี เลขาธิการ ก.พ.
- ๐๙.๑๕ - ๑๐.๐๐ น. แนะนำหลักสูตร  
ประเมินความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. การบรรยาย “สูงวัยเรื่องใกล้ตัว”  
โดย สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ.
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยาย “ศาสตร์ชะลอวัย รู้เท่าทันก่อนวันที่เปลี่ยนแปลง”  
โดย แพทย์หญิงฉัตรดาว จางวางกร  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ  
รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารสมอง ออกกำลัง เพิ่มพลังชีวิต”  
โดย อาจารย์ขวัญฤดี ผลอนันต์  
วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมหลักสูตรบริหารสมอง (Brain Gym)
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. การบรรยาย “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์หลังเกษียณที่พึงรู้”  
โดย วิทยากรจากกรมบัญชีกลาง

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารเงินทองรองรับเกษียณ”  
โดย คุณเกียรติศักดิ์ ลิ้มปเจริญกุล  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนทางการเงิน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติ “บริหารเงินทองรองรับเกษียณ” (ต่อ)
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. การบรรยาย “เตรียมบ้านพร้อม ชีวิตดี”  
โดย รองศาสตราจารย์ไตรรัตน์ จารุทัศน์  
หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางการออกแบบสภาพแวดล้อม  
เพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
รับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. การบรรยาย “สังคมสูงอายุ สังคมของคนทุกวัย”  
โดย ดร.กนกวรรณ พวงประยงค์  
วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร “เตรียมตัว เตรียมใจ ไปกับวันข้างหน้า”  
สรุปและปิดการอบรมสัมมนา