



ที่ อว ๐๖๕๕/๑๐๒๖

ถึง หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

พร้อมหนังสือนี้ กองบริหารงานบุคคล ขอส่งสำเนาหนังสือเพื่อให้หน่วยงานของท่านแจ้งให้บุคลากรในสังกัดของท่านทราบและดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๑. หนังสือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นที่ MHPC2307/2569 ลงวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๙ เรื่อง นำเสนอโครงการเกษียณอายุสำหรับพนักงานประจำปี ๒๕๖๙ เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุ ประจำปี ๒๕๖๙

๒. หนังสือสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่ อว ๐๒๐๒.๒/ว๑๖๑๘๐ ลงวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ แจ้งประชาสัมพันธ์การเปิดรับสมัครรางวัล The Bibliotheca Alexandria International Award 2026 ครั้งที่ ๒ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดทราบ

กบค. แจ้งหนังสือ ปชส. จำนวน 2 ฉบับ

เห็นควรมอบงานบุคลากรดำเนินการ

นางสาว

24/08/2569
09:38:36 +07'00'
DID-6049D681F5

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย



21/08/2569
16:05:54 +07'00'
DID-F65E293633

กองบริหารงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี

โทร ๐ - ๗๔๓๑ - ๗๑๒๖

ทราบ และมอบ

24/08/2569
16:18:29 +07'00'
DID-47D5A16656



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
3238
เลขรับ
วันที่ 03/08/2569
เวลา 10.52 น.

พิศมัย ไชยศรี <pitsamai.c@rmuts.ac.th>

ขอเสนอ "โครงการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุ ประจำปี 2569"

1 ข้อความ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น <missionhealth@mission-hospital.org>
ถึง: "nongnuch202529@gmail.com" <mhpcmission30@gmail.com>
สำเนา: คุณเก่ง มุขมิ่ง <hrdirector@mission-hospital.org>

23 กรกฎาคม 2569 เวลา 11:02

กบค./2118

3/8/2569

11.36 น.

เรียน: คณะผู้บริหาร ผู้อำนวยการ และผู้จัดการแผนกทุกท่าน
สิ่งที่ส่งมาด้วย: รายละเอียดโครงการและหลักสูตร (เอกสารแนบ)

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (Mission Health Promotion Center) ขอเสนอรายละเอียด "โครงการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุ ประจำปี 2569" (Pre-Retirement Preparation Program 2026) เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ตอบโจทย์สำหรับหน่วยงานของท่านที่กำลังมีแผนจัดอบรมหรือสัมมนาบุคลากรที่เตรียมตัวเกษียณอายุในปีนี้และในปีถัดไป

โครงการนี้ถูกออกแบบมาเพื่อมุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้าน ให้บุคลากรคนสำคัญของท่านสามารถก้าวผ่านช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง โดยครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ ดังนี้

ด้านสุขภาพกาย (Physical Wellness): การดูแลรักษาสุขภาพ โภชนาการ และการป้องกันโรคในวัยเกษียณ

ด้านสุขภาพใจ (Mental Wellness): การปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลง และการจัดการความเครียด

ด้านการวางแผนคุณภาพชีวิต (Life & Financial Planning): การออกแบบการใช้ชีวิต และการบริหารจัดการเพื่อความมั่นคงในระยะยาว

เป้าหมายสูงสุดของเราคือการส่งเสริมให้บุคลากรก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอย่างภาคภูมิใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ข้อมูลเพิ่มเติม และพร้อมปรับแต่ง (Customize) เนื้อหาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของหน่วยงานท่านอย่างเหมาะสมที่สุด

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความสนใจพิจารณาโครงการของเรา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับเกียรติในการให้บริการดูแลบุคลากรของท่านในโอกาสอันใกล้นี้

ขอแสดงความนับถือ

นางนุช นุ่มวัด (นัก)

หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

โทร. 036 720 600, 089 504 9624

Website: www.mission-hospital.org

Facebook: <https://www.facebook.com/MHPCMUAKLEK>

FM2026-เสนอโครงการเสริมสร้างสุขภาพ หน่วยงาน.pdf
454K

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดทราบและมอบ กบค.ประชาสัมพันธ์

เรียน ผอ.กบค.

เสนออธิการบดีเพื่อโปรดทราบ และมอบ กบค.

ดำเนินการประชาสัมพันธ์หน่วยงานในสังกัด

04/08/2569
09:23:22 +07:00
DID-5548E8A23E

มอชสว มชอ

๑๕ ส.ค.๖๙

06/08/2569
16:21:59 +07:00
DID-C337FF047C

(แทน ผอ.กบค.)



MHPC2307/2569

23 กรกฎาคม 2569

เรื่อง นำเสนอโครงการเกษียณอายุสำหรับพนักงานประจำปี 2569

ตามที่หน่วยงานของท่านมีนโยบายตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่พนักงาน เพื่อดูแลและติดตามภาวะสุขภาพของพนักงานอย่างต่อเนื่อง ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งแรกในประเทศไทย และมีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติองค์รวม เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน (Preventive Health) และการฟื้นฟูสุขภาพ (Health Restoration) ให้แก่บุคลากรในองค์กรอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จึงใคร่ขอเสนอ โครงการ เกษียณอายุสำหรับพนักงาน โดยอ้างอิงผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร เพื่อจัดกลุ่มตามสถานะสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มสุขภาพ เขียว : สุขภาพดี ควรรักษาและเสริมสร้าง, กลุ่มสุขภาพ เหลือง : เริ่มมีความเสี่ยง ควรเฝ้าระวังและปรับพฤติกรรม, กลุ่มสุขภาพ แดง : พบปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด จากนั้น จัดทำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ตามแนวทางเวชศาสตร์ไลฟ์สไตล์ (Lifestyle Medicine) เพื่อให้ความรู้ ฝึกทักษะ และสร้างแรงบันดาลใจให้บุคลากรสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามหลักการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติองค์รวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จะได้รับความไว้วางใจให้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของหน่วยงานท่านอย่างต่อเนื่อง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนงนุช นุ่มวัด)

หัวหน้าแผนกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

1. ข้อมูลทั่วไป

สถานที่ตั้งเลขที่ 195/5 หมู่ที่ 3 ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180



ทำความรู้จักศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติบนพื้นที่ราบเชิงเขาในอำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 150 กิโลเมตร ติดกับมหาวิทยาลัยเอเชียแปซิฟิก รายล้อมด้วยภูเขาและทิวทัศน์ที่สวยงาม สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพักผ่อน พื้นฟูสุขภาพ และการเรียนรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง

ศูนย์ฯ ได้รับการออกแบบให้เป็นสถานที่ต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเปิดให้บริการแก่ประชาชน ตั้งแต่วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2533 ถือเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพครบวงจรแห่งแรกในประเทศไทยและเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ แนวคิดในการดูแลสุขภาพของศูนย์ฯ สอดคล้องกับหลักการของ “Blue Zone Lifestyle” ซึ่งเป็นรูปแบบการดำรงชีวิตที่ผ่านการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่ามีความสัมพันธ์กับการมีอายุยืนยาว แข็งแรง และมีความสุข โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

ภายในศูนย์ฯ มีบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน ได้แก่ ห้องกายภาพบำบัดและธาราบำบัดมาตรฐาน เส้นทางเดินออกกำลังกายกลางธรรมชาติ สนามเทนนิส ห้องฟัก และพื้นที่กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ ด้วยประสบการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า 30 ปี ศูนย์ฯ ได้รับการยอมรับจากบุคลากรทางการแพทย์ หน่วยงานสาธารณสุข รวมถึงประชาชนทั่วไปว่าเป็นต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกันและฟื้นฟู อีกทั้งยังเป็นสถานที่ศึกษาดูงานและฝึกอบรมด้านสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งในส่วนงานภาครัฐ และเอกชน

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นมุ่งมั่นที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางธรรมชาติแบบองค์รวม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 2.1 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักเวชศาสตร์
ไลฟ์สไตล์
- 2.2 เพื่อใช้ผลการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นฐานข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกอย่างตรงจุด
- 2.3 เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน
โภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
- 2.4 เพื่อสร้างแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3. เป้าหมายของโครงการ

- 3.1 ให้บุคลากรในหน่วยงานทุกคนได้รับการประเมินและจัดกลุ่มสุขภาพ (เขียว-เหลือง-แดง) ตามผลตรวจ
สุขภาพประจำปี
- 3.2 ให้บุคลากรส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมและฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพเชิงรุกตามกลุ่มสุขภาพ
- 3.3 ให้มีการติดตามและประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรหลังเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง
- 3.3 ให้เกิดเครือข่ายบุคลากรต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพในองค์กรสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไป
ประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดี
ยิ่งขึ้น

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

- 4.1 บุคลากรมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับ
ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
- 4.2 พฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคลากรปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- 4.3 อัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของบุคลากรลดลงเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วม
โครงการ
- 4.4 องค์กรมีภาพลักษณ์ที่ดีด้านการใส่ใจสุขภาพและสวัสดิการบุคลากร ส่งผลให้อัตราการลาป่วยลดลง และ
ประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานเพิ่มขึ้นจากการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง

5. การดำเนินการ

- 5.1 รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพ นำผลตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรมาวิเคราะห์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นในการจัดกลุ่มสุขภาพ (เขียว-เหลือง-แดง) และวางแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม
- 5.2 จัดกิจกรรมอบรมและฝึกปฏิบัติ ดำเนินกิจกรรมตามกลุ่มเป้าหมาย โดยเน้นการให้ความรู้ด้านโภชนาการ ที่ถูกต้อง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การพักผ่อนเพียงพอ และการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5.3 จัดทำสื่อและคู่มือสุขภาพ
จัดทำสื่อความรู้ เอกสารประกอบ และคู่มือสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง
- 5.4 ติดตามและประเมินผล ดำเนินการติดตามและประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรหลังเข้าร่วมโครงการ พร้อมสรุปและรายงานต่อผู้บริหารหน่วยงาน เพื่อใช้ปรับปรุงและพัฒนาโครงการในอนาคต

6. รูปแบบกิจกรรมและสถานที่จัดกิจกรรม

ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเรามีรูปแบบการเข้ารับการอบรมหลักการสุขภาพแบบองค์รวมนี้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งท่านสามารถเลือกระยะเวลา และรูปแบบการจัดอบรมได้ตามความสะดวกของหน่วยงาน เช่น การจัดรูปแบบ 1 วัน หรือ 2 วัน 1 คืน เป็นต้นไป

- 6.1 จัดกิจกรรมอบรมสัมมนา ณ หน่วยงานของของท่าน สามารถปรับรูปแบบและสถานที่จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของหน่วยงาน เช่น จัดภายในองค์กร หรือสถานที่ภายนอก เช่น รีสอร์ท โรงแรม หรือสถานที่อบรมสัมมนาที่เหมาะสม เพื่อความสะดวกและตอบโจทย์ตามบริบทของแต่ละหน่วยงาน
- 6.2 จัดกิจกรรม ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสประสบการณ์จริงกับบรรยากาศการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เน้นความผ่อนคลายและการฟื้นฟูร่างกายอย่างครบวงจร

7. ตัวอย่างรูปแบบการจัดอบรม ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (3 วัน 2 คืน)

กำหนดการนำเสนอโครงการเกษียณอายุสำหรับพนักงานประจำปี 2569

หลักสูตร เสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกตามแนวทางเวชศาสตร์ไลฟ์สไตล์ (Lifestyle Medicine)

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กิจกรรมวันที่หนึ่ง

- 09.30 น. ยินดีต้อนรับเข้าสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นด้วยของว่างและน้ำสมุนไพรสูตร ผ่อนคลาย
- 10.30 – 12.00 น. เริ่มต้นด้วยกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
เป็นกิจกรรมสนทนาการละลายพฤติกรรมทุกคนจะได้ทักทายและรู้จักกันมากขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป
- 12.00 – 13.00 น. เชิญรับประทานอาหารมื้อกลางวันด้วยวิธีการปรุงแบบ PLANT BASE ไขมันต่ำ กากใยสูง
- 13.00 – 16.00 น. บรรยายสุขภาพ “วัยนี้ วัยดี”
- 16.00 – 18.00 น. ธาราแอโรบิค ช่วงเวลาของการผ่อนคลาย สบายๆ ชมธรรมชาติ
- 18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารมื้อเย็นด้วยเมนูหลากหลายที่ทาง MHPC CRUSINE ได้จัดไว้อย่างพิเศษเพื่อท่าน
- 19.00 -20.00 น. จิบชาสุขภาพ ดื่มด่ำบรรยากาศยามเย็น ฟังเสียงเพลงท่ามกลางขุนเขา
เป็นกิจกรรมผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงจะทำให้ท่านได้รู้สึกสบาย และหลับสบายมากยิ่งขึ้น
- 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

กิจกรรมวันที่สอง

- 06.00 – 07.00 น. เริ่มต้นวันดีๆ ด้วยการรับอากาศบริสุทธิ์ยามเช้าโดยทางเราจะนำพาท่านได้ชมธรรมชาติ ฟังเสียงนก เสียงลมพัดปลิวตามทางเดิน ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และกระตุ้นกล้ามเนื้อจากการเดินระยะทาง 1.5 กิโลเมตร
- 07.00 – 09.00 น. ดื่มน้ำสมุนไพรล้างพิษก่อนการรับประทานอาหารเช้าที่เปี่ยมไปด้วยพลังงานชีวิต
- 09.00 – 12.00 น. กิจกรรม “COOKING CLASS” กับการทำได้ด้วยตนเอง
ทานอย่างไรให้สุขภาพดีและยืนยาว
- 12.00 – 13.00 น. ดื่มน้ำย่านางก่อนรับประทานอาหารกลางวันเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
- 13.00 – 15.00 น. กิจกรรมผ่อนคลายด้วยการแบ่งเป็น 3 กลุ่ม “แช่เท้าในน้ำจิง” และ “กดจุดหยุดปวด” และ “ธรรมชาติบำบัดลดการไช้ยา”
- 15.00 – 16.00 น. ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยการเดิน 6 นาที (Six Minutes Walk test)
“เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของแต่ละคน เรียนรู้ร่างกายของตนเอง รู้สมรรถภาพของร่างกายตนเองว่าอยู่ในระดับไหนเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

- 16.00 – 17.00 น. กิจกรรมออกกำลังกายรูปแบบ CIRCUIT TRAINING
18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารมื้อเย็นที่มีกากใยสูง ช่วยล้างพิษในร่างกาย
19.00 – 20.30 น. กิจกรรมคืนธรรมชาติ ตีแผ่การแต่งกายควาบอยไนท์
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

กิจกรรมวันที่สาม

- 06.00 – 07.00 น. รับอรุณชมธรรมชาติฝึกสมาธิด้วยการเดินวิถีสติ (ตามอัธยาศัย)
“เป็นกิจกรรมให้ท่านเดินเป็นกลุ่มไปพร้อมๆกันโดยมีผู้นำทำให้เกิดความสงบ
ภายในจิตใจ ฝึกสมาธิ ได้มองเห็นสิ่งต่างๆรอบตัว มากขึ้น เปิดใจมากขึ้น ใจเย็น
และฝึกตัวเองให้ช้าลง”
- 07.00 – 09.00 น. รับประทานอาหารมื้อเช้าสไตล์อเมริกัน โปรตีนสูง ไขมันต่ำ
- 09.00 – 12.00 น. เข้าสู่กิจกรรมสุดท้าย กิจกรรม "สัญญาจากใจ สายใยผูกพัน"
“เป็นกิจกรรม สร้างสัมพันธ์สัญญาใจต่อกัน ที่มีคุณค่าทางจิตใจ ทำสัญญาใจต่อกัน
แบ่งปันความประทับใจ ความสุข และความซาบซึ้งใจ”
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันแสนอร่อยที่ให้พลังงานสูงแต่มีไขมันต่ำ
- 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ ***ตารางอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ หากประสงค์จะเข้ารับบริการ
สามารถแจ้งรูปแบบความต้องการของกิจกรรม ที่หน่วยงานของท่านต้องการได้

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ชุดออกกำลังกาย พร้อมรองเท้าวางเท้าไว้ ช่วงเวลาดังกล่าวอากาศอาจเย็นให้เตรียมเสื้อแขนยาว
2. ชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี) หากไม่สามารถใส่กางเกงขาสั้น เสื้อยืดได้
3. ชุดควาบอย (สำหรับคืนงานเลี้ยง) เช่น เสื้อลายสก๊อต กระโปรง กางเกง เป็นต้น
4. ชุดลำลอง สำหรับใส่วันธรรมดา เสื้อยืด กางเกง รองเท้า สุภาพเรียบร้อย ไม่เป็นทางการ
5. ตีมนักวิ่งจิตน้ำชา เตรียมเสื้อขาว กางเกงยีนส์
6. ยาประจำตัว (ถ้ามี)



ใบเสนอราคากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และบริการต่างๆ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

รายละเอียดราคากิจกรรมและบริการ

ท่านสามารถเลือกจ้างหัวข้อกิจกรรมหรือบริการที่มีความประสงค์ขอรับใบเสนอราคาเพิ่มเติมได้ตามรายการข้างต้น เพื่อให้ทาง ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น สามารถจัดส่งรายละเอียดและเสนอราคาได้ตรงตามความต้องการของท่านมากที่สุด

1. ราคากิจกรรม ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ราคาสัมมนาเหมาจ่ายต่อคน

จำนวนผู้เข้า โครงการ	2 วัน 1 คืน In-vat 7%	3 วัน 2 คืน In-vat 7%	4 วัน 3 คืน In-vat 7%	5 วัน 4 คืน In-vat 7%
5-10 คน	6,000	8,900	11,700	14,500
11-20 คน	5,700	8,500	11,300	14,000
21-30 คน	5,200	8,000	10,700	13,600
31-40 คน	4,800	7,600	10,400	13,150
41-50 คน	4,300	7,100	9,900	12,700
51 คนขึ้นไป	3,900	6,700	9,500	12,300

หมายเหตุค่าใช้จ่าย

1. ราคานี้รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % แล้ว

2. ราคานี้ไม่รวมค่าเดินทาง

บริการที่จะได้รับ

- ห้องพัก พักห้องละ 2 คน หากประสงค์พักแยก ชำระเพิ่มคืนละ 500 บาท
- อาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ ตามระยะเวลาการจัดกิจกรรม เช่น กิจกรรม 2 คืน 3 วัน รวมอาหาร 7 มื้อ
- เครื่องดื่มสมุนไพรและอาหารว่าง เช่น กิจกรรม 2 คืน 3 วัน รวมอาหารว่าง 5 มื้อ
- การบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติเพื่อสุขภาพตามหัวข้อหลักสูตร โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิและมากประสบการณ์
- การใช้ห้องประชุม พร้อมอุปกรณ์โสตทัศนศึกษาครบครัน เช่น โปรเจคเตอร์ เครื่องเสียง และอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ
- การดูแลอย่างใกล้ชิดจากเจ้าหน้าที่และทีมงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

หมายเหตุ:

การจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ อาหาร เครื่องดื่ม รวมถึงการดูแลตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม เป็นความรับผิดชอบของทีมงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นทั้งหมด เพื่อให้ท่านได้รับประสบการณ์ที่สะดวกสบายและครบถ้วน

2. ราคากิจกรรมอบรมสัมมนา ณ หน่วยงานของท่าน

- รูปแบบวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจัดกิจกรรมและอบรมสัมมนา ณ หน่วยงานของท่าน
- ราคาคิดเป็นต่อท่าน โดยขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วม ระยะเวลา และเนื้อหาของโครงการ
- กรุณาติดต่อเพื่อขอรับใบเสนอราคาเฉพาะ

3. ราคาเช่าห้องพัก

- ราคาคิดเป็นต่อห้อง ต่อคืน
- ราคาจะแตกต่างกันตามประเภทของห้องพักและจำนวนผู้เข้าพัก

4. ราคาอาหารและอาหารว่าง

- ราคาคิดเป็นต่อท่าน
- ราคาจะขึ้นอยู่กับจำนวนมื้อและเมนูอาหารที่เลือก เช่น อาหาร 3 มื้อ อาหารว่าง 2 รอบ เป็นต้น

5. ราคาห้องประชุมพร้อมอุปกรณ์เครื่องเสียง

- ราคาค่าบริการเช่าห้องประชุม พร้อมอุปกรณ์เครื่องเสียง เช่น โปรเจคเตอร์ ไมโครโฟน ฯลฯ
- ราคาจะคิดตามระยะเวลาการใช้ห้องและอุปกรณ์ที่ต้องการ

6. ราคาสถานที่จัดกิจกรรมพิเศษ

- บริการสถานที่พิเศษสำหรับกิจกรรม เช่น สระว่ายน้ำ และสวนหย่อม
- ราคาคิดเป็นต่อครั้ง ตามระยะเวลาการใช้สถานที่

หมายเหตุ:

หากท่านสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาตอบกลับทางอีเมลเพื่อขอรับใบเสนอราคาในรูปแบบต่างๆ หรือหากประสงค์ให้ทีมงานของเรานำเสนอรายละเอียดโครงการต่อผู้บริหาร สามารถแจ้งความประสงค์ได้ทุกช่องทาง ทั้งการเดินทางไปนำเสนอ ณ หน่วยงานของท่าน หรือการนำเสนอแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

สแกน QR Code เพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

คุณนงนุช นุ่มวัด (นึก)

โทร : 036-720-600 , 089-504-9624

E-Mail : missionhealth@mission-hospital.org



โลเคชั่น

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

195/5 หมู่ 3 ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180

ติดตามภาพกิจกรรมผ่านเพจFacebook

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น - Mission Health Promotion Center



เข้าชมเว็บไซต์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (Mission Health Promotion Center)



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
เลขรับ 3400
วันที่ 10/08/2569
เวลา 14.26 น.

ที่ อว ๐๒๐๒.๒/ว๑๖๑๘๐

ถึง สถาบันอุดมศึกษาในสังกัด อว.

กบค./2214

11/8/2569

15.36 น.

ด้วยสถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอาหรับอียิปต์ประจำประเทศไทยได้ประชาสัมพันธ์การเปิดรับสมัครรางวัล The Bibliotheca Alexandria International Award 2026 ครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นรางวัลเกียรติคุณระดับนานาชาติที่มุ่งเชิดชูบุคคลหรือหน่วยงานที่มีผลงานโดดเด่นในการส่งเสริมความรู้ ความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย การวิจัย และนวัตกรรม โดยหัวข้อของรางวัลในปีนี้เป็น “Applications of Quantum Intelligence for Building a Sustainable Knowledge Society and Enhancing Human Well-Being”

ในการนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ขอประชาสัมพันธ์ การเปิดรับสมัครผู้สนใจเข้ารับการพิจารณาคัดเลือกเพื่อรับรางวัลดังกล่าว โดยสามารถสมัครเข้ารับการคัดเลือกได้ ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ทั้งนี้ หอสมุดอเล็กซานเดรียจะประกาศรายชื่อบุคคลหรือหน่วยงานที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ผู้สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.bibalex.org/internationalaward/en/home/home.aspx หรือ QR Code ที่ปรากฏด้านล่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
๖ สิงหาคม ๒๕๖๙



เรียน ผอ.กบค.

เสนออธิการบดีเพื่อโปรดทราบและมอบ กบค.

ดำเนินการประชาสัมพันธ์หน่วยงานในสังกัด

14/08/2569
09:03:35 +07'00'
DID-554BEB23E

14/08/2569
13:24:17 +07'00'
DID-F8D41901B0

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดทราบและมอบ กบค.

ประชาสัมพันธ์

14/08/2569
15:05:26 +07'00'
DID-F65E293633

กองการต่างประเทศ

กลุ่มยุทธศาสตร์การต่างประเทศเชิงรุก

โทร. ๐๙ ๑๙๑๙ ๖๕๕๕ (วาดฝัน)

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ wadfun.m@mhesi.go.th

วอดฝัน
16 ส.ค. ๖๙



<https://mhesi.eoffice.go.th/d/24533641>