



ที่ นพ ๐๐๒๓.๒/ว ส.ก.๖

ศาลากลางจังหวัดนครพนม

ถนนอภิบาลบัญชา นพ ๔๘๐๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น “เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement) รุ่นที่ ๒ - ๓

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ/ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดนครพนม/ นายกเทศมนตรีเมืองนครพนม

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครพนม ที่ นพ ๐๐๒๓.๒/ว ๘๓๕๐ ลงวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๗.๒/ว ๖๑๗  
ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดนครพนมได้แจ้งการอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น “เกษียณสร้างสุข” (happy Retirement) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๖ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่นแจ้งว่า ได้กำหนดแผนดำเนินงานจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น “เกษียณสร้างสุข” (happy Retirement) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ - ๓ ในห้วงเดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๓ ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

จังหวัดนครพนมจึงขอแจ้งโครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น “เกษียณสร้างสุข” (happy Retirement) รุ่นที่ ๒ - ๓ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ และในกรณีที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความประสงค์จะส่งข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นเข้ารับการฝึกอบรมให้ดำเนินการตามแนวทางที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกำหนดรายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาติรี จันทร์วีระชัย)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานมาตรฐานการบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น

โทร. ๐-๔๒๕๑-๕๗๒๐

ผู้ประสาน (นางอรทัย แพงษา เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๑๔-๘๗๓๔)

K ๐๖๓๗  
๒๕๐๓  
๒๕๖๓  
ที่ มท ๐๘๐๗.๒/ว ๖๑๓



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครพนม  
เลขทะเบียน 1844 วันที่ 04 ส.ค. 2563  
 ผ.บ.  กง.บด.  กง.กม.  กง.สส.  กง.กก.

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
"เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement) รุ่นที่ ๒ - ๓

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๗.๒/ว ๑๘๒๕ ลงวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หลักสูตรฝึกอบรมและตารางการฝึกอบรม จำนวน ๑ ชุด  
๒. รายละเอียดขั้นตอนการสมัครเข้ารับการฝึกอบรมและการชำระเงิน จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น แจ้งให้ทราบว่า ได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ จัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น "เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๖ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่นสามารถใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ขอเรียนว่าได้กำหนดแผนดำเนินงานจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น "เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๒ - ๓ ในห้วงเดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๓ ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จังหวัดแจ้งประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น "เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement) รุ่นที่ ๒ - ๓ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ และในกรณีที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความประสงค์จะส่งข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นเข้ารับการอบรมให้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. สมัครเข้ารับการอบรมรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

๒. ชำระค่าลงทะเบียน จำนวน ๒๕,๐๐๐ บาท/คน (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) ค่าลงทะเบียนรวมค่าที่พักและค่าอาหารให้แก่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชีศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาแห่งคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เลขที่บัญชี ๙๘๓-๓-๕๙๐๘๖-๑ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ และส่งสำเนาหลักฐานการชำระค่าลงทะเบียน โดยเขียนชื่อหลักสูตร รุ่น ชื่อ - นามสกุล สังกัด และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้สมัครเข้ารับการอบรมส่งมาที่ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (อีเมล) Tusw516@gmail.com

/๓. กรมส่งเสริม...

๓. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น จะประกาศรายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละรุ่น โดยประชาสัมพันธ์ผ่านทางเว็บไซต์สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น [www.lpdi.go.th](http://www.lpdi.go.th) และทาง Facebook Page : กลุ่มงานวิชาการเพื่อการพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ดังนั้น ผู้ที่มีรายชื่อเข้ารับการฝึกอบรม สามารถดาวน์โหลดข้อมูลสำหรับใช้ในการขออนุมัติเดินทางไปราชการตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ พ.ศ. ๒๕๕๕ ข้อ ๘ (๒)

๔. กรณีมีข้อสงสัยสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ ดังนี้

(๑) นายสรารุช การะกรณ์

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๖๔๕ ๕๘๗๖

(๒) ว่าที่ร้อยตรีอิทธิวัตร เกาศรี

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๓๔๐ ๓๓๔๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายประยูร รัตนเสนีย์)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



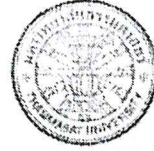
ดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วย

สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น

กลุ่มงานวิชาการเพื่อการพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น

โทร ๐๒ ๕๑๖ ๘๐๕๐ ๕๒ ต่อ ๒๗๓

ผู้ประสานงาน นายสรารุช การะกรณ์ โทร ๐๘ ๙๖๔๕ ๕๘๗๖



โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
“เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement) รุ่นที่ ๒ - ๓

\*\*\*\*\*

๑. หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การสิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่ประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชียรวมถึงประเทศไทยจะกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงาน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการตรากตรำ ทำมาหาเลี้ยงชีพตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาและเมื่อต้องก้าวสู่วัยแห่งการเกษียณอายุ ความคิด ความรู้สึกและความหมายของการเกษียณอายุของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความพร้อมของแต่ละบุคคล หากบุคคลนั้นได้มีการเตรียมตัวและวางแผนการดำเนินชีวิตไว้ล่วงหน้ามาเป็นอย่างดี ก็จะไม่กังวลกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่จะเกิดขึ้น แต่สำหรับผู้ที่ยังขาดการเตรียมความพร้อม การเกษียณอาจส่งผลกระทบต่อมากมายตามมาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย การดำเนินชีวิต การสูญเสียรายได้ การไม่มั่นคงทางรายได้ซึ่งทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงิน และการดำรงชีวิตในวัยหลังการเกษียณอายุ

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ซึ่งมีการดำเนินงานที่เน้นการพัฒนาบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้พิจารณาเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่การเกษียณอายุข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นได้ใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า จึงได้มีการจัดทำโครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น “เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement) ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่จะเกษียณอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุราชการ และสามารถปฏิบัติตนภายหลังการเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณอายุราชการ
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ วิธีการเข้าสังคม การสร้างคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ
- ๒.๔ เพื่อให้ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ รู้วิธีการบริหารจัดการด้านการเงิน เช่น การออม การจัดการรายได้ และรายจ่าย การสร้างรายได้จากการประกอบธุรกิจหรืออาชีพ

๓. คุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม และจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม/รุ่น

- ๓.๑ ข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นที่มีอายุครบ ๕๗ ปีขึ้นไป
- ๓.๒ ข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นที่มีอายุไม่ครบ ๕๗ ปี และได้รับการอนุญาตจากผู้บังคับบัญชา ให้เข้ารับการอบรม
- ๓.๓ จำนวนผู้เข้ารับการอบรม ๑๐๐ คน / รุ่น

๔. รายละเอียดและโครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วย

- ๔.๑ ระยะเวลาการศึกษาอบรม ๑๐ วัน ดังนี้
- ๔.๒ โครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยอบรมในชั้นเรียน ๑๐ วิชา ๓๐ ชั่วโมง
  - (๑) วิชา เกษียณอย่างไรให้มีความสุข Happy Retirement
  - (๒) วิชา วิธีการวางแผนและการกำหนดแผนการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
  - (๓) วิชา สวัสดิการและสิทธิของผู้เกษียณอายุราชการ

- (๔) วิชา ทางสายกลางเพื่อชีวิต การดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของวัยเกษียณอายุ
  - (๕) วิชา อาชีพเสริมหลังเกษียณ Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ
  - (๖) วิชา บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง (ศึกษารธรรมะ)
  - (๗) วิชา การบริหารเงินออมอย่างสมดุล Happy Money
  - (๘) วิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ สอนเต้นลีลาศ และเต้นบาสโลบ
  - (๙) วิชา ผู้สูงวัยหัวใจ IT
  - (๑๐) “ผู้สูงวัยใส่ใจปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา”
- ๔.๓ ฝึกอบรมอาชีพ ทำเครื่องต้มสมุนไพร ยาอม ยาต้มสมุนไพร อาหารเพื่อสุขภาพ ๓ วัน
- ๔.๔ ศึกษาดูงาน ๒ วัน ณ สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย การส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรมพระพุทธศาสนา
- ๔.๕ กิจกรรมปฏิบัติธรรม

#### ๕. วิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม

- ๕.๑ บรรยาย/การสัมมนา
- ๕.๒ การนำอภิปราย/การอภิปรายเป็นคณะ
- ๕.๓ กรณีศึกษา/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๔ ถามตอบปัญหา
- ๕.๕ การเรียนรู้จากประสบการณ์และสถานที่จริง

#### ๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๖.๑ ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนภายหลังเกษียณอายุราชการ และสามารถปฏิบัติตนภายหลังการเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและมีคุณภาพ
- ๖.๒ ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณอายุราชการ
- ๖.๓ ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ วิธีการเข้าสังคม การสร้างคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงวัย
- ๖.๔ ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ รู้วิธีการบริหารจัดการด้านการเงิน เช่น การออม การจัดการรายได้และรายจ่าย การสร้างรายได้จากการประกอบธุรกิจหรืออาชีพ
- ๖.๕ ผู้เกษียณอายุจะสามารถทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสาให้กับคนในครอบครัวและชุมชน

#### ๗. ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมหลักสูตร

๗.๑ ค่าใช้จ่ายในการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ คนละ ๒๕,๐๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) รวมค่าที่พัก และอาหารระหว่างการอบรม ไม่รวมค่าพาหนะเดินทางไป-กลับในการอบรม ค่าลงทะเบียนดังกล่าวทางโครงการจะนำไปเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการให้โครงการสำเร็จลุล่วงดังวัตถุประสงค์ของโครงการฯ เช่น ค่าพัฒนาหลักสูตร บริหารจัดการหลักสูตร ค่าเอกสารประกอบการอบรม ค่าตอบแทน ค่าเดินทางของวิทยากร เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานตามโครงการ และผู้เข้ารับการอบรม (ระหว่างการอบรมในและต่างประเทศ) ค่าอาหารว่าง อาหารกลางวัน อาหารเย็น ค่าใช้สถานที่ ค่าวัสดุอุปกรณ์ และค่า招待ทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ค่าใช้จ่ายในการจัดส่งเอกสารทางไปรษณีย์ ค่าประสานงาน ค่าศึกษาดูงานภายในประเทศและต่างประเทศ ตลอดจนค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการจัดโครงการ

๘. การชำระค่าลงทะเบียน

- ๘.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถชำระค่าลงทะเบียน จำนวนเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) ให้โอนเข้าธนาคารกรุงไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชีศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาแห่งคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ทำพระจันทร์ เลขที่บัญชี ๙๙๙๓-๓-๕๙๐๘๖-๑
- ๘.๒ เขียนชื่อ-สกุล สังกัดลงในหลักฐานการโอนเงินตามแบบฟอร์ม แล้วส่งเข้า email : Tusw516@gmail.com หากมีข้อสงสัยในการส่งหลักฐานการโอนเงินสามารถสอบถามได้ที่ ว่าที่ ร.ต.อิทธิวัตร เภาศรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๓๕๐ ๓๓๕๒

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาแห่งคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์เล็ก สมบัติ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ รมรงค์ จันโต)





ตารางการฝึกอบรม รุ่นที่ ๒  
หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
"เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement)  
อบรมในชั้นเรียน ๕ วัน และศึกษาดูงานต่างจังหวัด ๕ วัน

วันและเวลา	วิชา	จำนวน	วิทยากร
<b>วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ลงทะเบียน และปฐมบท		ทีมงาน สบ.พด. และ คณะจารย์ มธ.
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาเกษียณอย่างไรให้มีความสุข Happy Retirement	๓ ชม.	รศ.เล็ก สมบัติ
<b>วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยหัวใจ IT และนวัตกรรม	๓ ชม.	ผศ.ดร.รงค์ จันได
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาการบริหารเงินออมอย่างสมดุล (Happy Money)	๓ ชม.	วิทยากรตลาดหลักทรัพย์
<b>วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาสวัสดิการและสิทธิของผู้เกษียณอายุราชการ	๓ ชม.	อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาอาชีพเสริมหลังเกษียณ Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ	๓ ชม.	อาจารย์ระวี ตะวันธรงค์
<b>วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาวิธีการวางแผนและการกำหนดแผนการดำรงชีวิต หลังเกษียณอายุราชการ	๓ ชม.	ศ.ศศิพัฒน์ ยอดเพชร
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมเข้าจังหวะ สอนเต้นลีลาศ และเต้นบาสโลบ	๓ ชม.	วิทยากรจากบึงยี่โถ
<b>วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ (๐๘.๐๐ น. เดินทางศึกษาดูงาน ในประเทศ ณ อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ)</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยใส่ใจปลูกจิตสำนึก ผักจิตอาสา	๓ ชม.	นางศรีวัฒนา อุชลิบ โดย อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยใส่ใจปลูกจิตสำนึก ผักจิตอาสา	๓ ชม.	นางศรีวัฒนา อุชลิบ โดย อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

๙.๗.๖๓

วันและเวลา	วิชา	จำนวน	วิทยากร
<b>วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๓ (๐๗.๐๐ น. เดินทางศึกษาดูงาน ในประเทศ ณ เสถียรธรรมสถาน)</b>			
๐๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย การส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา	๓ ชม.	แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต/ วิทยากรอื่น
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ โรงแรมรีเจนท์ เซอ้าบิช รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี	๓ ชม.	
<b>วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓</b>			
๐๖.๐๐-๑๑.๐๐ น.	วิชาทางสายกลางเพื่อชีวิตการดูแลสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ของวัยเกษียณอายุ	๓ ชม.	ผศ.ดร.พิมสุภาวี จันทนะโสดี คณะพยาบาลศาสตร์
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ฝึกรอบรมอาชีพทำจักสาน	๓ ชม.	กลุ่มป้าศรณารายณ์
<b>วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๓ (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ ศูนย์พัฒนาและศึกษาจังหวัดเพชรบุรี)</b>			
๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ฝึกรอบรมอาชีพ ทำเครื่องตีมนุนไฟร ยาคม ยาคมมนุนไฟร และอื่นๆ (Waik rally)	๖ ชม.	ศูนย์พัฒนาและศึกษา จังหวัดเพชรบุรี วิทยากร กรรมการพัฒนาชุมชน
<b>วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ กลุ่มป้าศรณารายณ์ จังหวัดเพชรบุรี)</b>			
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ฝึกรอบรมอาชีพ หมู่บ้าน ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ด้านการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมไทยทรงดำ	๓ ชม.	หมู่บ้าน OTOP นวัตวิถี
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	สรุปทบทวน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการศึกษาดูงาน	๓ ชม.	โรงแรมรีเจนท์ เซอ้า
๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ เพื่อน พ้องน้องพี่เกษียณสร้างสุข (การแต่งกาย สีม Colorful)		
<b>วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ ออกจาก โรงแรมรีเจนท์ เซอ้าบิชฯ (เดินทางกลับ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น)</b>			
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน โครงการชิงหัวมันตามพระราชดำริ	๓ ชม.	ทีมวิทยากร มธ. และทีมวิทยากรโครงการชิงหัวมัน
๑๖.๐๐ น.	สรุปการฝึกรอบรมฯ มอบใบประกาศนียบัตร ปิดการอบรม	๓ ชม.	รศ.เล็ก สมบัติ และคณะฯ

วิทยากรทั้งหมดและกำหนดการ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หมายเหตุ : ข้อกำหนดในการอบรมในหลักสูตรฯ

๑. การเข้าชั้นเรียน ผู้เข้ารับการอบรมฯ ต้องเข้าชั้นเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของการเรียน
๒. การศึกษาดูงานทุกแห่ง ผู้เข้ารับการอบรมฯ ต้องเข้าศึกษาดูงาน (หากไม่เข้าศึกษาดูงานถือว่าขาดชั่วโมงการอบรมฯ ตามกำหนดการ)
๓. การแต่งกาย

๓.๑ การอบรม ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น

(ชาย ใส่เสื้อเชิ้ตขาว กางเกงสีดำ และสวมสุทนต์), (หญิง ใส่เสื้อเชิ้ตขาว กระโปรงดำ และสวมสุทนต์)

๓.๒ การศึกษาดูงาน ณ จังหวัดเพชรบุรี หรือจังหวัดอื่น ๆ

(ใส่เสื้อโปโลรุ่นที่ท่านบริหารจัดการร่วมกันในรุ่น หรือเสื้อโปโลสีสุภาพ (หรือสีขาว) กางเกงสีดำ รองเท้าผ้าใบ และชุดว่ายน้ำ)

๓.๓ กิจกรรม “สานสัมพันธ์ เพื่อน พ้องน้องพี่เกษียณสร้างสุข การแต่งกาย สีม (Colorful Style)

ณ โรงแรม เดอะ รีเจนท์ เซอ้าบิช รีสอร์ท \*\*\*\*\* จะนัดหมายอย่างเป็นทางการอีกครั้งในวันปฐมฤกษ์ \*\*\*\*\*





ตารางการฝึกอบรม รุ่นที่ ๓  
หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
“เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement)  
อบรมในชั้นเรียน ๕ วัน และศึกษาดูงานต่างจังหวัด ๕ วัน

วันและเวลา	วิชา	จำนวน	วิทยากร
<b>วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ลงทะเบียน และปฐมบท		ทีมงาน สบ.พอ. และ คณาจารย์ มธ.
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาเกษียณอย่างไรให้มีความสุข Happy Retirement	๓ ชม.	รศ.เล็ก สมบัติ
<b>วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยหัวใจ IT และนวัตกรรม	๓ ชม.	ผศ.ณรงค์ จันใด
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาการบริหารเงินออมอย่างสมดุล (Happy Money)	๓ ชม.	วิทยากรตลาดหลักทรัพย์
<b>วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาสวัสดิการและสิทธิของผู้เกษียณอายุราชการ	๓ ชม.	อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาอาชีพเสริมหลังเกษียณ Blogger ทางเลือกใหม่ของวัยเกษียณ	๓ ชม.	อาจารย์ระวี ตะวันธรงค์
<b>วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๓</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาวิธีการวางแผนและการกำหนดแผนการดำรงชีวิต หลังเกษียณอายุราชการ	๓ ชม.	ศ.ศศิพัฒน์ ยอดเพชร
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมเข้าจังหวะ สอนเต้นลีลาศ และเต้นบาสโลบ	๓ ชม.	วิทยากรจากบึงยี่โถ
<b>วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๓ (๐๘.๐๐ น. เดินทางศึกษาดูงาน ในประเทศ ณ อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ)</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยใส่ใจปลูกจิตสำนึก ผักจิตอาสา	๓ ชม.	นางศรีวัฒนา อุชลิบ โดย อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิชาผู้สูงวัยใส่ใจปลูกจิตสำนึก ผักจิตอาสา	๓ ชม.	นางศรีวัฒนา อุชลิบ โดย อบต.บางด้วน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

วันและเวลา	วิชา	จำนวน	วิทยากร
<b>วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ (๑๗.๐๐ น.เดินทางศึกษาดูงาน ในประเทศ ณ เสถียรธรรมสถาน</b>			
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย การส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา	๓ ชม.	แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด/ วิทยากรอื่น
๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ โรงแรมรีเจนท์ เซอ์อาบีช รีสอร์ท จังหวัด เพชรบุรี	๓ ชม.	
<b>วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๓</b>			
๐๖.๐๐-๑๑.๐๐ น.	วิชาทางสายกลางเพื่อชีวิตการดูแลสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ของวัยเกษียณอายุ	๓ ชม.	ผศ.ดร.พิมพ์สุภาวี จันทนะไลต์ คณะพยาบาลศาสตร์
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ฟีกอบรมอาชีพทำจักสาน	๓ ชม.	กลุ่มป่าศรณรายณ์
<b>วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๓ (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ ศูนย์พัฒนาและศึกษาจังหวัดเพชรบุรี)</b>			
๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ฟีกอบรมอาชีพ ทำเครื่องต้มสมุนไพร ยาดม ยาดมสมุนไพร และอื่นๆ (Walk rally)	๖ ชม.	ศูนย์พัฒนาและศึกษา จังหวัดเพชรบุรี วิทยากร กรรมการพัฒนาชุมชน
<b>วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓ (ศึกษาดูงานในประเทศ) ณ กลุ่มป่าศรณรายณ์ จังหวัดเพชรบุรี)</b>			
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ฟีกอบรมอาชีพ หมู่บ้าน ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ด้านการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมไทยทรงดำ	๓ ชม.	หมู่บ้าน OTOP นวัตวิถี
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	สรุปทเรียน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการศึกษาดูงาน	๓ ชม.	โรงแรมรีเจนท์ เซอ์อา
๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ เพื่อน พ้องน้องพี่เกษียณสร้างสุข (การแต่งกาย สีม Colorful)		
<b>วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๓ ออกจาก โรงแรมรีเจนท์ เซอ์อาบีช (เดินทางกลับ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น)</b>			
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน โครงการซั้งห่มันตามพระราชดำริ	๓ ชม.	ทีมวิทยากร มธ. และทีมวิทยากรโครงการซั้งห่มัน
๑๖.๐๐ น.	สรุปการฟีกอบรมฯ มอบใบประกาศฯ ปิดการอบรม	๓ ชม.	รศ.เล็ก งามบัตติ และคณะฯ

วิทยากรทั้งหมดและกำหนดการ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

**หมายเหตุ :** ข้อกำหนดในการอบรมในหลักสูตรฯ

๑. การเข้าชั้นเรียน ผู้เข้ารับการอบรมฯ ต้องเข้าชั้นเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐% ของการเรียน
๒. การศึกษาดูงานทุกแห่ง ผู้เข้ารับการอบรมฯ ต้องเข้าศึกษาดูงาน (หากไม่เข้าศึกษาดูงานถือว่าขาดชั่วโมงการอบรมฯ ตามกำหนดการ)
๓. การแต่งกาย

๓.๑ การอบรม ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น

(ชาย ใส่เสื้อเชิ้ตขาว กางเกงสีด้า และสวมสูทด้า), (หญิง ใส่เสื้อเชิ้ตขาว กระโปรงด้า และสวมสูทด้า)

๓.๒ การศึกษาดูงาน ณ จังหวัดเพชรบุรี หรือจังหวัดอื่น ๆ

(ใส่เสื้อโปโลรุ่นที่ท่าบริหารจัดการร่วมกันในรุ่น หรือเสื้อโปโลสีสุภาพ (หรือสีขาว) กางเกงสีด้า รองเท้าผ้าใบ และชุดว่ายน้ำ)

๓.๓ กิจกรรม “สานสัมพันธ์ เพื่อน พ้องน้องพี่เกษียณสร้างสุข การแต่งกาย สีม (Colorful Style)

ณ โรงแรม เคอะ รีเจนท์ เซอ์อาบีช รีสอร์ท \*\*\*\* จะนัดหมายอย่างเป็นทางการอีกครั้งในวันปฐมนิเทศ \*\*\*\*



ขั้นตอนการสมัครและการชำระค่าลงทะเบียน  
โครงการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
"เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement)

ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

- รุ่นที่ ๒ อบรมระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม - ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓
- รุ่นที่ ๓ อบรมระหว่างวันที่ ๙ - ๑๘ กันยายน ๒๕๖๓

๑. การสมัครเข้ารับการอบรม

๑.๑ สมัครด้วยตนเอง ผ่านทาง [www.lpdi.go.th](http://www.lpdi.go.th)

- ไปที่เมนูสมัครอบรม เลือกสมัครอบรม ๑ (สีส้ม) เลือกรหัส 877 โครงการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น "เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement) (ให้ตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรมทาง [www.lpdi.go.th](http://www.lpdi.go.th))

\*\* ไม่ต้องพิมพ์ใบแจ้งการชำระเงินในระบบ\*\*

รุ่น	กำหนดการรับสมัครอบรม	กำหนดการชำระค่าลงทะเบียน (ไม่รับเงินสด)	คุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม
๒	ไม่เกินวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ไม่เกินวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	- ข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นที่มีอายุครบ ๕๗ ปีขึ้นไป - หรือข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นที่มีอายุไม่ครบ ๕๗ ปี
๓	ไม่เกินวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	ไม่เกินวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓	และได้รับการอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาให้เข้ารับการอบรม

๒. ชำระค่าลงทะเบียนจำนวน ๒๕,๐๐๐ บาท/คน ดังนี้

(ค่าลงทะเบียนรวมค่าที่พักและค่าอาหาร สำหรับค่าเดินทางให้เบิกจากต้นสังกัด)

๒.๑ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)

ชื่อบัญชีศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาแห่งคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๙๘๓-๓-๕๙๐๘๖-๑

๒.๒ Internet Banking ธ.กรุงไทย เลขที่บัญชี ๙๘๓-๓-๕๙๐๘๖-๑

๒.๓ ให้เขียนชื่อ-สกุล สังกัด อบท. และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้สมัครเข้ารับการฝึกอบรมลงในสำเนาการชำระค่าลงทะเบียน และส่งมาที่ email : [Tusw516@gmail.com](mailto:Tusw516@gmail.com)

๒.๔ ใบเสร็จรับเงินค่าลงทะเบียนออกให้ ณ วันจบการอบรมหลักสูตร

๓. การรายงานตัวเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น (คลองหนึ่ง) ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

๔. เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน

- ว่าที่ ร.ต.อิทธิวัตร เงามศรี ๐๘ ๖๓๔๐ ๓๓๔๒ ฝ่ายการเงิน

หมายเหตุ ของใช้ส่วนตัว ยาประจำตัว/ยารักษาโรค ควรเตรียมมาให้พร้อม

## แบบตอบรับ

โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
“เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement)

รุ่นที่.....

อบรมระหว่างวันที่.....

ชื่อ-นามสกุล (ตัวบรรจง).....

หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 13 หลัก

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ตำแหน่ง.....

สังกัด (อบจ./เทศบาล/อบต.).....

อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์มือถือ.....โทรศัพท์สำนักงาน.....

**หมายเหตุ** สามารถส่งแบบตอบรับการอบรม ได้ที่ email : [Tusw516@gmail.com](mailto:Tusw516@gmail.com)  
(เจ้าหน้าที่จะตอบกลับ email ทุกครั้ง)

และตรวจสอบรายชื่อได้ที่ [www.lpdi.go.th](http://www.lpdi.go.th)

กรุณาโอนเข้าบัญชีธนาคารตามที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ



- โครงการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น "เกษียณสร้างสุข" (Happy Retirement)
- ค่าลงทะเบียน จำนวน 25,000 บาท/คน (สองหมื่นห้าพันบาทถ้วน)
- ธนาคารกรุงไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์
- ชื่อบัญชี ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาแห่งคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
- เลขที่บัญชี 983-3-59086-1

**หมายเหตุ :** กรุณาส่งสำเนาหลักฐานการชำระค่าลงทะเบียน โดยให้ระบุชื่อหลักสูตร, ชื่อ - สกุล, สังกัด และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อใช้ในการออกใบเสร็จรับเงิน โดยส่งมาที่ email : Tusw516@gmail.com (ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่จะตอบกลับ email ทุกครั้ง)

**กรณีมีข้อสงสัยเพิ่มเติม** สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ผู้ประสานงานฝ่ายการเงินของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ว่าที่ ร.ต.อิทธิวัตร เงามศรี หมายเลขโทรศัพท์ 08 6340 3342

แบบฟอร์มส่งเอกสารการชำระค่าลงทะเบียน ธ.กรุงเทพ

กรุณาส่งมาที่ email : Tusw516@gmail.com

โครงการฝึกอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานส่วนท้องถิ่น  
“เกษียณสร้างสุข” (Happy Retirement)

รุ่นที่.....

อบรมระหว่างวันที่.....

ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง .....

สังกัด .....อำเภอ.....จังหวัด.....

เบอร์โทร .....เบอร์ผู้ประสานงาน.....

สำเนาเอกสารการชำระค่าลงทะเบียน ธ. กรุงเทพ

หมายเหตุ : กรุณานำสำเนาเอกสารการชำระค่าลงทะเบียนให้เจ้าหน้าที่ในวันรายงานตัว

เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ว่าที่ ร.ต.อิทธิวัตร เภาศรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๓๔๐ ๓๓๔๒