

โครงการปัจฉิมนิเทศบุคลากรเกษียณอายุงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยมหิดลตระหนักว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่ปฏิบัติงานจนครบเกษียณอายุงานในแต่ละปี ล้วนเป็นผู้ที่มากด้วยคุณค่า ทั้งด้านความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การทำงาน ถือเป็นทรัพยากรบุคคล ที่เป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัยและสังคม จึงควรที่จะให้การตอบแทนบุคลากรกลุ่มนี้หลังจากที่ได้ทุ่มเท แรงกาย แรงใจ และสติปัญญาอย่างเต็มความสามารถตลอดช่วงชีวิตการทำงานให้กับมหาวิทยาลัย อันจะก่อให้เกิดขวัญและกำลังใจในการสร้างสรรค์คุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป แม้จะมีได้ปฏิบัติงาน ในมหาวิทยาลัยมหิดลแล้ว

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหิดลจึงกำหนดจัดโครงการปัจฉิมนิเทศบุคลากรเกษียณอายุงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 เพื่อให้บุคลากรกลุ่มนี้ได้มีโอกาสร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ความรู้ ความเชี่ยวชาญ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอันจะ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติภายหลังที่พ้นจากหน้าที่การงานแล้วต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ การดูแลรักษา สุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ประเภทต่างๆ อันพึงได้ เพื่อนำไปปรับใช้ในการวางแผนชีวิตภายหลังจากเกษียณอายุงาน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสพบปะและร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมต่อไป

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

1. บุคลากรทุกประเภทของมหาวิทยาลัยมหิดลที่ครบเกษียณอายุงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 (วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2563)
 2. บุคลากรทุกประเภทที่มีอายุตั้งแต่ 58 - 59 ปี
- หมายเหตุ กรณีมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฯ มากกว่าจำนวนที่รับได้ในแต่ละรุ่น (จำนวน 3 รุ่นๆ ละ 80 ท่าน) จะจัดลำดับความสำคัญตามข้อ 1 และ 2 ตามลำดับ

วิธีดำเนินการ

1. การบรรยาย เสวนา และฝึกปฏิบัติ หัวข้อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ และความรู้ เกี่ยวกับสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ต่างๆ จากมหาวิทยาลัยและภาครัฐภายหลังเกษียณอายุงาน การวางแผนทางการเงินในระยะยาว ได้แก่ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุงาน, เกษียณแสนสุข: การวางแผน การเงินอย่างยั่งยืน และกินอยู่อย่างสง่า ชะลอความชราด้วยอาหาร

2. การฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ และการทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แก่ การบริหารร่างกายด้วยซิงก์, สุขใจหลังวัยเกษียณ และกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายสุขภาพจิตใจต่างๆ

วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

1. ตัวชี้วัดผลผลิต: มีผู้เข้าร่วมโครงการฯ ไม่น้อยกว่ารุ่นละ 60 คน
2. ตัวชี้วัดผลลัพธ์: ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการฯ ในภาพรวมในระดับดีไม่น้อยกว่า 80%

แผนการดำเนินการ ระยะเวลา และสถานที่

รุ่นที่ 1 - วันที่ 13 - 14 มกราคม พ.ศ. 2563

ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มทิดล (MLC) มหาวิทยาลัยมทิดล ศาลายา

- วันที่ 16 - 17 มกราคม พ.ศ. 2563

ณ อเวียงกาญจนบุรี เทวมนตร์ทราธิสอรัตแอนดส์สปา จังหวัดกาญจนบุรี

รุ่นที่ 2 - วันที่ 23 - 24 มีนาคม พ.ศ. 2563

ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มทิดล (MLC) มหาวิทยาลัยมทิดล ศาลายา

- วันที่ 26 - 27 มีนาคม พ.ศ. 2563

ณ อเวียงกาญจนบุรี เทวมนตร์ทราธิสอรัตแอนดส์สปา จังหวัดกาญจนบุรี

รุ่นที่ 3 - วันที่ 20 - 21 เมษายน พ.ศ. 2563

ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มทิดล (MLC) มหาวิทยาลัยมทิดล ศาลายา

- วันที่ 23 - 24 เมษายน พ.ศ. 2563

ณ อเวียงกาญจนบุรี เทวมนตร์ทราธิสอรัตแอนดส์สปา จังหวัดกาญจนบุรี

งบประมาณค่าใช้จ่าย

เงินรายได้มหาวิทยาลัยและเงินรายได้ของส่วนงานต้นสังกัดของผู้เข้าร่วมโครงการฯ รายละเอียด 4,000 บาท

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังจากเกษียณอายุงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในด้านสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ประเภทต่างๆ ของตน เพื่อนำไปปรับใช้ในการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ ประสบการณ์จากการพบปะและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปปรับใช้และเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคม

ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานสร้างเสริมศักยภาพและพัฒนาทรัพยากรบุคคล กองทรัพยากรบุคคล

โทรศัพท์ 02-849-6276-79 โทรสาร 02-849-6287

กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศบุคลากรเกษียณอายุงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 รุ่นที่ 1
ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC) มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
และ ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดกาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 13 มกราคม พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC)

- 08.00 – 9.00 น. ลงทะเบียน
- 9.00 – 12.00 น. บรรยายหัวข้อ “สุขใจหลังวัยเกษียณ”
โดย อาจารย์ พันเอก นายแพทย์ พงศ์ศักดิ์ ตั้งคณา
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. บรรยายหัวข้อ “เกษียณแสนสุข: การวางแผนการเงินอย่างยั่งยืน”
โดย อาจารย์ ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์

วันอังคารที่ 14 มกราคม พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC)

- 08.00 – 9.00 น. ลงทะเบียน
- 9.00 – 12.00 น. บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า ชะลอความชราด้วยอาหาร”
โดย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.00 น. บรรยายหัวข้อ “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุงาน”
โดย คุณปราณีต กลิ่นสังข์

วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

- 08.00 น. ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
รถจอดด้านข้างสำนักงานอธิการบดี หลังคณะวิศวกรรมศาสตร์ (อาหารเข้าบวร)
- 09.30 – 10.00 น. เข้าห้องน้ำป้อน้ำมัน ปตท. (ห้างหุ้นส่วนจำกัดจรรโลงพานิช)
- 10.15 – 11.15 น. ไหว้พระ “วัดถ้ำเขาน้อยและวัดถ้ำเสือ”
- 11.45 – 13.15 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านศิรธรา และ
ทัศนศึกษาเชิงประวัติศาสตร์ “สะพานข้ามแม่น้ำแคว”
- 13.30 – 15.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา
- 16.00 – 20.00 น. ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรม “เมืองมัลลิกา ร.ศ. 124” พร้อมรับประทานอาหารเย็น
- 20.00 – 20.30 น. เดินทางกลับที่พัก อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

วันศุกร์ที่ 17 มกราคม พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

06.00 – 07.30 น.	ฝึกปฏิบัติ “การบริหารร่างกายด้วยซิ้ง” โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.30 น.	ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น / ลงทะเบียน
11.00 – 11.30 น.	ไหว้พระ “วัดถ้ำพุหว้า”
12.00 – 13.15 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ คีรีมนตรา
13.45 – 14.15 น.	แวะซื้อของฝาก ณ ร้านวุ้นเส้นท่าเรือ
15.30 น.	เดินทางถึงมหาวิทยาลัยมหิดล

หมายเหตุ

- ระหว่างวันที่ 16 – 17 ม.ค. 63 ควรแต่งกายและสวมรองเท้าที่ใส่สบาย โดยเฉพาะสุภาพสตรี ควรสวมกางเกง เพื่อความสะดวกและคล่องตัว
- ในวันที่ 17 ม.ค. 63 เวลา 06.00 น. จะมีการบริการร่างกายด้วยซิ้ง โปรดเตรียมชุดสำหรับ ออกกำลังกาย และเวลา 09.00 จะมีการถ่ายรูปเดี่ยวเพื่อจัดทำทำเนียบรุ่น
- กำหนดการอาจมีเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการปริญญานิเทศบุคลากรเกษียณอายุงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 รุ่นที่ 2
ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC) มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
และ ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดกาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 23 มีนาคม พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC)

08.00 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “เกษียณแสนสุข: การวางแผนการเงินอย่างยั่งยืน” โดย อาจารย์ ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุงาน” โดย คุณปราณีต กลิ่นสังข์

วันอังคารที่ 24 มีนาคม พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้มิตล (MLC)

08.00 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า ชะลอความชราด้วยอาหาร” โดย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “สุขใจหลังวัยเกษียณ” โดย อาจารย์ พันเอก นายแพทย์ พงศ์ศักดิ์ ตั้งคณา

วันพฤหัสบดีที่ 26 มีนาคม พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

08.00 น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา รถจอดด้านข้างสำนักงานอธิการบดี หลังคณะวิศวกรรมศาสตร์ (อาหารเช้านรถ)
09.30 – 10.00 น.	เข้าห้องน้ำปัมน้ำมัน ปตท. (ห้างหุ้นส่วนจำกัดจรรโลงพานิช)
10.15 – 11.15 น.	ไหว้พระ “วัดถ้ำเขาน้อยและวัดถ้ำเสือ”
11.45 – 13.15 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านศิรธารา และ ทัศนศึกษาเชิงประวัติศาสตร์ “สะพานข้ามแม่น้ำแคว”
13.30 – 15.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา
16.00 – 20.00 น.	ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรม “เมืองมัลลิกา ร.ศ. 124” พร้อมรับประทานอาหารเย็น

20.00 – 20.30 น. เดินทางกลับที่พัก อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

06.00 – 07.30 น. ฝึกปฏิบัติ “การบริหารร่างกายด้วยซิ้ง”
 โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย

07.30 – 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 – 10.30 น. ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น / ลงทะเบียน

11.00 – 11.30 น. ไหว้พระ “วัดถ้ำพุหว้า”

12.00 – 13.15 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ คีรีมนตรา

13.45 – 14.15 น. แวะซื้อของฝาก ณ ร้านวันเส้นท่าเรือ

15.30 น. เดินทางถึงมหาวิทยาลัยมหิดล

หมายเหตุ

- ระหว่างวันที่ 26 – 27 มี.ค. 63 ควรแต่งกายและสวมรองเท้าที่ใส่สบาย โดยเฉพาะสุภาพสตรี ควรสวมกางเกง เพื่อความสะดวกและคล่องตัว
- ในวันที่ 27 มี.ค. 63 เวลา 06.00 น. จะมีการบริการร่างกายด้วยซิ้ง โปรดเตรียมชุดสำหรับ ออกกำลังกาย และเวลา 09.00 จะมีการถ่ายรูปเดี่ยวเพื่อจัดทำทำเนียบรุ่น
- กำหนดการอาจมีเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการปฐมนิเทศบุคลากรเกษียณอายุงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 รุ่นที่ 3
ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้ร่มหิดล (MLC) มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
และ ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดกาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 20 เมษายน พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้ร่มหิดล (MLC)

08.00 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	บรรยายหัวข้อ “เกษียณแสนสุข: การวางแผนการเงินอย่างยั่งยืน” โดย อาจารย์ ดร.อัจฉรา โยมสินธุ์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุงาน” โดย คุณปราณีต กลิ่นสังข์

วันอังคารที่ 21 เมษายน พ.ศ.2563 ณ ห้องประชุม 322 ชั้น 3 ศูนย์การเรียนรู้ร่มหิดล (MLC)

08.00 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า ชะลอความชราด้วยอาหาร” โดย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บรรยายหัวข้อ “สุขใจหลังวัยเกษียณ” โดย อาจารย์ พันเอก นายแพทย์ พงศ์ศักดิ์ ตั้งคณา

วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

08.00 น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา รถจอดด้านข้างสำนักงานอธิการบดี หลังคณะวิศวกรรมศาสตร์ (อาหารเช้านรถ)
09.30 – 10.00 น.	เข้าห้องน้ำป้อน้ำมัน ปตท. (ห้างหุ้นส่วนจำกัดจรรโลงพานิช)
10.15 – 11.15 น.	ไหว้พระ “วัดถ้ำเขาน้อยและวัดถ้ำเสือ”
11.45 – 13.15 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านศิรธารา และ ทัศนศึกษาเชิงประวัติศาสตร์ “สะพานข้ามแม่น้ำแคว”

13.30 – 15.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา
16.00 – 20.00 น.	ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรม “เมืองมัลลิกา ร.ศ. 124” พร้อมรับประทานอาหารเย็น
20.00 – 20.30 น.	เดินทางกลับที่พัก อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

วันศุกร์ที่ 24 เมษายน พ.ศ.2563 ณ อเวย์ กาญจนบุรี เทวมนตร์ตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา

06.00 – 07.30 น.	ฝึกปฏิบัติ “การบริหารร่างกายด้วยซิ้ง” โดย อาจารย์ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 – 10.30 น.	ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น / ลงทะเบียน
11.00 – 11.30 น.	ไหว้พระ “วัดถ้ำพุหว้า”
12.00 – 13.15 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ คีรีมนตรา
13.45 – 14.15 น.	แวะซื้อของฝาก ณ ร้านวันเส้นท่าเรือ
15.30 น.	เดินทางถึงมหาวิทยาลัยมหิดล

หมายเหตุ

- ระหว่างวันที่ 23 – 24 เม.ย. 63 ควรแต่งกายและสวมรองเท้าที่ใส่สบาย โดยเฉพาะสุภาพสตรี ควรสวมกางเกง เพื่อความสะดวกและคล่องตัว
- ในวันที่ 24 เม.ย. 63 เวลา 06.00 น. จะมีการบริการร่างกายด้วยซิ้ง โปรดเตรียมชุดสำหรับ ออกกำลังกาย และเวลา 09.00 จะมีการถ่ายรูปเดี่ยวเพื่อจัดทำทำเนียบรุ่น
- กำหนดการอาจมีเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนที่สำหรับการเดินทางไปมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

