|  |
| --- |
| **แบบบันทึกการเล่าเรื่อง “การเข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙”**  KPI.3.15-05  **วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ**  **สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ** |

**ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้**

บุคลากรของกองบริหารงานบุคคล ในการประชุมกองบริหารงานบุคคล ครั้งที่ 1/2559 เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2559

| **ผู้เล่า** | **รายละเอียดของเรื่อง** | **สรุปความรู้ที่ได้** |
| --- | --- | --- |
| นางสาววันใหม่ สุกใส และ  นางสาวตติยา ผาสุข | ตามที่ผู้อำนวยการกองบริหารงานบุคคลมอบหมายให้ นางสาววันใหม่ สุกใส และนางสาวตติยา ผาสุข เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๑) ในวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี สรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้  ⮚ เริ่มประชุมเวลา ๐๘.๓๐ น. ชมวีดิทัศน์ของผู้เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการในหลักสูตรต่างๆ ที่สำนักงาน ก.พ. เป็นผู้จัด  ⮚ เวลา ๐๙.๐๐ น. การอภิปรายเรื่อง “เกษียณอย่างไร ให้เกษม” โดย นายประวีณ ณ นคร อดีตเลขาธิการ ก.พ. และนายบุญสิน กังวลสุข อดีตนักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ สำนักงาน ก.พ.  ประเด็นในการอภิปรายเรื่องดังกล่าวเป็น ดังนี้  - วัตถุประสงค์ในการจัดโครงการฯ เพื่อเป็นการเตรียมกายเตรียมใจที่จะดำเนินชีวิตหลังจากเกษียณอายุราชการอย่างไรให้มีความสุข  - แนวทางการดำเนินชีวิตมี ดังนี้  ▪ รักษาอนามัย โดยใช้หลัก ๕ อ. ได้แก่  ∙ อาหาร ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เป็นโทษแก่สุขภาพ  ∙ อากาศ ต้องอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์  ∙ ออกกำลังกาย ต้องทำให้พอเหมาะพอควรแก่อัตภาพโดยสม่ำเสมอจะโดยวิธีใดก็ได้ตามความเหมาะสม  ∙ อุจจาระ ต้องขับถ่ายให้เป็นปกติ อย่าให้ท้องผูกหรือท้องเสีย  ∙ อารมณ์ ต้องแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่ขุ่นมัว ไม่โกรธเกรี้ยว  ▪ จับงานที่ใจรัก  ∙ ใช้เวลาว่างทำงานอะไรก็ได้ที่ใจรัก และถูกกฎหมาย    ▪ วางหลักให้ลูกหลาน  ∙ จัดการเรื่องมรดกไว้ให้ลูกหลานให้เรียบร้อยก่อนเสียชีวิต เพื่อมิให้เกิดความยุ่งยากแก่ลูกหลานในภายหลัง  ▪ ช่วยเหลืองานสังคม  ∙ วัยเกษียณเป็นวัยที่ยังมีคุณค่า มีประโยชน์ ควรช่วยเหลืองานสังคมหรือชุมชนบ้าง  ▪ รื่นรมย์เพื่อชิดชอบ  ∙ วัยเกษียณ เพื่อนมีความสำคัญมาก ทำให้ไม่เหงา  ▪ มรดกมอบให้กับบ้านเมือง  ∙ เช่น การทำพิพิธภัณฑ์เก็บสมบัติเก่า  ▪ เรืองรองชีวิตด้วยทางสายกลาง  ∙ การดำรงชีวิตอย่างพอเพียง  ⮚ เวลา ๑๐.๔๕ น. การอภิปรายเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ” โดยนายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล  - กล่าวถึงปัญหาสุขภาพของโลกยุคใหม่ คือ กลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันเลือดสูง โรคไขมันพอกตับ โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง โรคข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคไตวาย โรคอัลไซเมอร์ โรคภมิต้านทานไวเกิน SLE รูมาตอยด์ สะเก็ดเงิน โรคมะเร็ง ฯลฯ เนื่องจากทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล มากเกินไป ทำให้เกิดไขมัน  - อย่างไรที่เรียกว่าอ้วน  ▪ วิธีคำนวณดัชนีมวลร่างกาย  สูตร BMI = นน.(กก.)  ส่วนสูง (ม.) 2 ความหมายของค่า BMI คือ  เกิน ๓๐ แปลว่า โรคอ้วน  มากกว่า ๒๕ แปลว่า อ้วน  มากกว่า ๒๓ แปลว่า ท้วม  ๒๐ – ๒๒.๙ แปลว่า รูปร่างปกติ  ๑๘.๕ – ๑๙.๙ แปลว่า ผอม  - การลดน้ำหนักด้วยวิธีธรรมชาติ คือ กินให้น้อย ออกกำลังกายให้มาก  - การกิน ให้กินเนื้อและผัก ไม่ควรกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ผลไม้ ถั่ว นม  ⮚ เวลา ๑๓.๐๐ น. เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครอง สิทธิประโยชน์ โดย นางนิโลบล แวววับศรี ผู้อำนวยการสำนักกฎหมาย กรมบัญชีกลาง คุณวรรณนิษฐา อธิษฐ์ดิษฐ์ ผู้แทนกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และผู้ดำเนินการเสวนา คือนายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ที่ปรึกษา ด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน  ประเด็นเสวนาเป็น ดังนี้  - สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุ  ▪ บำเหน็จ/บำนาญปกติ  - การคำนวณบำเหน็จบำนาญ  ▪ บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x จำนวนปีเวลาราชการ  ▪ บำนาญ มี ๒ กรณี คือ  ∙ กรณีไม่เป็นสมาชิก กบข. =  เงินเดือนเดือนสุดท้าย x จำนวนปีเวลาราชการ  ๕๐  ∙ กรณีเป็นสมาชิก กบข. =  เงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือนสุดท้าย x เวลาราชการ  ๕  = ไม่เกิน ๗๐% ของเงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือนสุดท้าย  - ประเภทบำเหน็จบำนาญ  ▪ บำเหน็จบำนาญปกติ  ▪ บำเหน็จตกทอด  ▪ บำนาญพิเศษ  - บำเหน็จบำนาญปกติ จ่ายให้แก่ข้าราชการซึ่งออกจากราชการด้วยเหตุหนึ่งเหตุใด ดังนี้  ▪ เหตุทดแทน ข้าราชการที่ออกจากประจำการเพราะการเลิก หรือ ยุบตำแหน่ง  ▪ เหตุทุพพลภาพ ข้าราชการผู้ป่วยเจ็บทุพพลภาพ ซึ่งแพทย์ที่ทางราชการรับรอง ได้ตรวจและแสดงความเห็นว่าไม่สามารถจะรับราชการในหน้าที่ซึ่งปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้ ข้าราชการมีสิทธิที่จะลาออกเองก็ได้ หรือทางราชการจะสั่งให้ออกก็ได้  ▪ เหตุสูงอายุ ข้าราชการผู้มีอายุครบ ๖๐ ปี หรือข้าราชการผู้ใดมีอายุครบ ๕๐ ปี บริบูรณ์ แล้ว และมีความประสงค์จะลาออกจากราชการ  ▪ เหตุรับราชการนาน ให้แก่ข้าราชการผู้มีเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญครบ ๓๐ ปีบริบูรณ์แล้ว แต่ถ้าข้าราชการผู้ใดมีเวลาราชการสำหรบคำนวณบำเหน็จ บำนาญ ครบ ๒๕ ปีบริบูรณ์แล้ว ประสงค์จะลาออกจากราชการก็ให้ผู้มีอำนาจสั่งอนุญาตให้ลาออกจากราชการเพื่อรับบำเหน็จบำนาญเหตุรับราชการนานได้  - บำเหน็จตกทอด ให้จ่ายแก่ข้าราชการซึ่งตายในระหว่างรับราชการหรือผู้รับ  - บำนาญตาย กรณีข้าราชการตาย ต้องมีราชการ ๑ ปี ขึ้นไปจึงมีสิทธิรับบำเหน็จตกทอด  - บำนาญพิเศษ ให้จ่ายแก่ข้าราชการที่ประสบเหตุทุพพลภาพ หรือถึงแก่ความตาย เนื่องจากปฏิบัติราชการในหน้าที่ หรือถูกประทุษร้าย เพราะเหตุปฏิบัติงานตามหน้าที่ เวลาราชการไม่ถึง ๑ ปี ก็มีสิทธิได้รับบำนาญพิเศษ | ๑.ได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการไปแล้ว ว่าควรจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข  ๒.ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ  ๓.ได้รับความรู้ในเรื่องสิทธิประโยชน์หลังจากเกษียณอายุราชการ  ทำให้ทราบรูปแบบวิธีการจัดโครงการให้กับผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของสำนักงาน ก.พ. ซึ่งสามารถนำมา  ประยุกต์ใช้ในการจัดโครงการให้กับผู้ที่จะเกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัยฯ |