

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การวิเคราะห์ตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยศาสตร์นพลักษณ์
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
ดำเนินการโดย ส่วนส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านบริหารจัดการน้ำ
กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน

หลักการและเหตุผล

นับตั้งแต่ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นต้นมา กรมชลประทานได้อนุมัติหลักสูตรให้สร้างวิทยากรกระบวนการมาแล้วกว่า ๑,๐๐๐ คน โดยได้นำทักษะวิทยากรกระบวนการจากหลักสูตร วิทยากรกระบวนการมีส่วนร่วมขั้นต้น ไปใช้จริงในการปฏิบัติงาน เพื่อส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของเกษตรกรผู้ใช้น้ำชลประทาน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรที่ผ่านหลักสูตรวิทยากรกระบวนการมีส่วนร่วมขั้นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดกระบวนการเรียนรู้ในมุมมองที่กว้างไกล ลึกซึ้ง และลุ่มลึก เนื่องจากสภาพปัญหาเรื่องน้ำในปัจจุบันยังทวีความรุนแรงมากขึ้นตามกระแสบริโภคนิยม เจ้าหน้าที่ชลประทานที่ทำหน้าที่เป็นคนกลาง (วิทยากรกระบวนการ) จำเป็นต้องมีชุดความรู้ใหม่จากหลักสูตรเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง และเป็นคนกลางได้อย่างน่าเชื่อถือท่ามกลางความขัดแย้งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในพื้นที่ของตนได้

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ นี้ กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน จึงได้มีนโยบายที่จะจัดโครงการฝึกอบรมที่เน้นเนื้อหาในด้านการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลชั้น สำหรับเจ้าหน้าที่ชลประทานทุกสายงาน เพื่อประยุกต์ใช้ในการทำงานด้านการมีส่วนร่วมต่าง ๆ โดยเฉพาะการวิเคราะห์ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานต่างๆ ผ่านการวิเคราะห์ตนเองก่อนผ่านหลักการของศาสตร์ “นพลักษณ์” ซึ่งเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการนำมาวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน จึงจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การวิเคราะห์ตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยศาสตร์นพลักษณ์” ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจตัวตนของตนเองมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ที่แตกต่างจากตัวเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองด้านจิตวิญญาณและบุคลิกภาพ

หัวข้อวิชาการฝึกอบรม

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| ๑. สายธารชีวิต | ๓ ชั่วโมง |
| ๒. Johari's window | ๔ ชั่วโมง |
| ๓. ศูนย์ห้อง-ใจ-หัว และการตัดสินใจ | ๒ ชั่วโมง |
| ๔. การค้นหาตนเองเพื่อให้เข้าใจตนเอง | ๗ ชั่วโมง |
| ๕. กิจกรรม “TRUST” | ๒ ชั่วโมง |
| ๖. การเข้าใจตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น | ๓ ชั่วโมง |
| ๗. สังเคราะห์ความรู้ | ๓ ชั่วโมง |

รวมทั้งสิ้น ๒๔ ชั่วโมง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ผ่านการฝึกอบรม มีความเข้าใจในลักษณะ พฤติกรรมของแต่ละบุคคล และเชื่อมโยงไปยังการวิเคราะห์ที่มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในการจัดทำเวทีประชาคมแบบมีส่วนร่วม และงานชลประทานได้

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ

ระยะเวลาฝึกอบรม

เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ – กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน ๓๐ คน

สถานที่ในการฝึกอบรม

สถานที่ของทางราชการหรือของเอกชนที่เหมาะสม

เทคนิคการฝึกอบรม

การบรรยาย แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

วิทยากรในการฝึกอบรม

สมาคมพลังชนไทย

การประเมินผลและติดตามผลการฝึกอบรม

๑. ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการฝึกอบรม ดังนี้

๑.๑ จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมจริง ต้องไม่ต่ำกว่าจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเป้าหมายโครงการที่กำหนดไว้

๑.๒ ร้อยละของผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดี โดยมีเกณฑ์การประเมินความรู้ และพฤติกรรมจากการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑.๓ ประเมินผลการวางแผนการนำความรู้จากการฝึกอบรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปใช้ในการปฏิบัติงาน

๑.๔ ประเมินความคุ้มค่าด้านการประหยัดค่าใช้จ่ายของโครงการฝึกอบรมเปรียบเทียบกับงบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

๒. ประเมินความเหมาะสมของกระบวนการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถาม

๓. ติดตามผลการฝึกอบรมหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม ประมาณ ๓-๖ เดือน ดังนี้

๓.๑ ติดตามผลการนำความรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

๓.๒ ติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

๓.๓ ติดตามประโยชน์ของโครงการฝึกอบรมที่มีผลต่อประสิทธิภาพประสิทธิผลการ

ปฏิบัติงาน ผลงานหรือบริการของหน่วยงาน

เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ผลผลิต (จากการประเมินผลโครงการ)

๑. กำหนดจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมจริงต้องไม่น้อยกว่าจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเป้าหมายโครงการที่กำหนด
๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านเกณฑ์ประเมินในระดับดี
๓. ร้อยละ ๗๐ ของผู้ผ่านการฝึกอบรมมีการวางแผน การนำความรู้จากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน
๔. จำนวนค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ ต่ำกว่างบประมาณที่ได้รับการจัดสรร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๒
๕. ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับความเหมาะสมของกระบวนการจัดฝึกอบรมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

ผลลัพธ์ (จากการติดตามผลโครงการ)

๑. ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน
๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
๓. ร้อยละ ๗๐ ของผู้บังคับบัญชาต้นสังกัดของการเข้ารับการฝึกอบรมที่ให้ความเห็นว่าโครงการฝึกอบรมมีประโยชน์ต่อประสิทธิภาพประสิทธิผลการปฏิบัติงานของหน่วยงาน

ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

๑. ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ ได้แก่ ค่าสมนาคุณวิทยากร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าอาหารกลางวัน (ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่) ค่าที่พัก (ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระหว่างการฝึกอบรม) ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่ายานพาหนะ (วิทยากรและเจ้าหน้าที่) และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ซึ่งงบประมาณของกองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมเป็นเงิน ๒๕๖,๐๐๐ บาท (สองแสนห้าหมื่นหกพันบาทถ้วน) โดยสามารถ ถัวจ่ายได้ตามความเหมาะสมตลอดหลักสูตร
๒. ค่าใช้จ่ายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่ายานพาหนะ ค่าที่พัก (ก่อนและหลังการฝึกอบรม) ให้เบิกจากต้นสังกัดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทั้งหมดตามระเบียบราชการ

ที่ปรึกษาโครงการ

๑. อธิบดีกรมชลประทาน
๒. รองอธิบดีฝ่ายวิชาการ
๓. รองอธิบดีฝ่ายบริหาร
๔. รองอธิบดีฝ่ายก่อสร้าง
๕. รองอธิบดีฝ่ายบำรุงรักษา
๖. ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ ๑-๑๗
๗. ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาแหล่งน้ำขนาดใหญ่
๘. ผู้อำนวยการกองพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลาง
๙. ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและพัฒนา
๑๐. ผู้อำนวยการสำนักกฎหมายและที่ดิน

๑๑. ผู้อำนวยการสำนักบริหารโครงการ
๑๒. ผู้อำนวยการสำนักออกแบบและสถาปัตยกรรม
๑๓. ผู้อำนวยการสำนักสำรวจด้านวิศวกรรมและธรณีวิทยา
๑๔. ผู้อำนวยการสำนักจัดรูปที่ดินกลาง
๑๕. ผู้อำนวยการสำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๑๖. ผู้อำนวยการกองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน
๑๗. ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการชลประทาน
๑๘. ผู้อำนวยการกองแผนงาน
๑๙. ผู้อำนวยการกองการเงินและบัญชี

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ๑. นายสรายุทธ อิมใจ | วิศวกรชลประทานชำนาญการ |
| ๒. นางสาวสุนันท์ พุกเที่ยง | วิศวกรชลประทานปฏิบัติการ |
| ๓. นางสาวพัชรภรณ์ ชาวโต | วิศวกรชลประทานปฏิบัติการ |
| ๔. นายอรรถพร พวงฉิว | วิศวกรชลประทานปฏิบัติการ |
| ๕. นายวาทิตย์ บาลทิพย์ | นายช่างชลประทาน |
| ๖. นายธนากร เฉลิมพีระโรจน์ | นายช่างชลประทาน |

ติดต่อสอบถามรายละเอียดโครงการ

นายวาทิตย์ บาลทิพย์ นายช่างชลประทาน ส่วนส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านบริหารจัดการน้ำ
กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน กรมชลประทาน สามเสน ดุสิต กรุงเทพฯ โทร. ๐๒ ๖๖๙ ๓๗๗๕ ต่อ
๑๒๖ โทรสาร ๐๒ ๖๖๙ ๑๔๖๐

รายละเอียดหัวข้อวิชา
โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การวิเคราะห์ตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยศาสตร์นพลักษณ์
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. สายธารชีวิต

๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้กระบวนการ “สายธารชีวิต” ซึ่งจะบ่งบอกถึงตัวตนของแต่ละบุคคลที่แสดงออกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบมา
แนวทางการฝึกอบรม เรียนรู้กระบวนการ “สายธารชีวิต” ซึ่งจะบ่งบอกถึงตัวตนของแต่ละบุคคลที่แสดงออกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบมา
เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๒. Johari's window

๔ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจหลักการของ Johari's window ซึ่งเป็นแนวคิดในการให้คนเรารู้จักวิเคราะห์ตนเองเสียก่อนที่จะไปสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
แนวทางการฝึกอบรม เข้าใจในหลักการของ Johari's window ซึ่งเป็นแนวคิดในการให้คนเรารู้จักวิเคราะห์ตนเองเสียก่อนที่จะไปสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๓. ศูนย์ท้อง-ใจ-หัว และการตัดสินใจ

๒ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้การแบ่งลักษณะของคนเบื้องต้นตามทฤษฎีนพลักษณ์
แนวทางการฝึกอบรม เรียนรู้การแบ่งลักษณะของคนเบื้องต้นตามทฤษฎีนพลักษณ์
เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๔. การค้นหาตนเองเพื่อให้เข้าใจตนเอง

๗ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถค้นหาความเป็นตัวเองด้วยความเป็นกลางไม่คิดเข้าข้างตนเอง
แนวทางการฝึกอบรม สามารถค้นหาความเป็นตัวเองด้วยความเป็นกลางไม่คิดเข้าข้างตนเอง
เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๕. กิจกรรม “TRUST”

๒ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าถึงแก่นของวิถีคิดของตนเอง และเข้าใจพร้อมยอมรับความเป็นตัวตนของตนเองทั้งด้านบวกและลบ
แนวทางการฝึกอบรม เข้าใจถึงแก่นของวิถีคิดของตนเอง และเข้าใจพร้อมยอมรับความเป็นตัวตนของตนเองทั้งด้านบวกและลบ
เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๖. การเข้าใจตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น

๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความเข้าใจในความเป็นตัวตนของผู้อื่น ซึ่งก็มีลักษณะเฉพาะ เช่นเดียวกับกับตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

แนวทางการฝึกอบรม เข้าใจในความเป็นตัวตนของผู้อื่น ซึ่งก็มีลักษณะเฉพาะเช่นเดียวกับกับตนเอง ซึ่งจะ ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

๗. ลึกลับระหัดความรู้

๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถวิเคราะห์และตคผลลิกทางความคิดของความรู้ันพลักษณ์ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

แนวทางการฝึกอบรม สามารถวิเคราะห์และตคผลลิกทางความคิดของความรู้ันพลักษณ์และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

เทคนิคการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ และตอบข้อซักถาม

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ
โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การวิเคราะห์ตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยศาสตร์นพลักษณ์
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร (เหมาจ่ายอัตรา ๓,๕๔๒ บาท/ชั่วโมง) ๘๕,๐๐๘ ขอรับเพียง ๘๕,๐๐๐ บาท	๘๕,๐๐๐ บาท
๒. อาหารว่างและเครื่องดื่ม	๑๒,๐๐๐ บาท
- ผู้เข้ารับการฝึกอบรม (๕๐บาทx๓๐คนx๖มือ)	๙,๐๐๐ บาท
- วิทยากรและผู้ประสานงาน (๕๐บาทx๑๐คนx๖มือ)	๓,๐๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารกลางวัน - เย็น	๖๕,๐๐๐ บาท
- ผู้เข้ารับการฝึกอบรม (๓๒๕บาทx๓๐คนx๕มือ)	๔๘,๗๕๐ บาท
- วิทยากรและผู้ประสานงาน (๓๒๕บาทx๑๐คนx๕มือ)	๑๖,๒๕๐ บาท
๔. ค่าที่พัก	๗๒,๐๐๐ บาท
- ผู้เข้ารับการฝึกอบรม (๑,๖๐๐บาทx๑๕ห้องx๒คืน)	๔๘,๐๐๐ บาท
- วิทยากรและผู้ประสานงาน(๑,๖๐๐บาทx๕ห้องx๓คืน)	๒๔,๐๐๐ บาท
๕. ค่าพาหนะ	๒,๐๐๐ บาท
- ค่าพาหนะผู้ประสานงาน (๑,๐๐๐บาทx๒คน)	๒,๐๐๐ บาท
๖. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ	๒๐,๐๐๐ บาท
- ค่ากระเป่าใส่เอกสาร (๓๐๐บาทx๓๕ใบ)	๑๐,๕๐๐ บาท
- ปากกา (๕๐บาท x๓๐คน)	๑,๕๐๐ บาท
- สมุด (๕๐บาทx๓๐คน)	๑,๕๐๐ บาท
- กระดาษ Flip chart (๕บาทx๓๐๐แผ่น)	๑,๕๐๐ บาท
- ปากกามาร์คเกอร์ ๒ หัว ๔ สี (๓๐๐บาทx๑๒กล่อง)	๓,๖๐๐ บาท
- สีชอล์ค (๑๕๐บาทx๕กล่อง)	๗๕๐ บาท
- กระดาษกาวย่น (๓๐บาทx๑๕ม้วน)	๔๕๐ บาท
- กระดาษ A๔ ๘๐ แกรม (๑๕๐บาทx๒ริม)	๓๐๐ บาท
- กระดาษ การ์ดสี ๔ สี แกรม (๗๕บาทx๔ริม)	๓๐๐ บาท
- กระดาษ เจ็ทไฟโต้ (๒๕๐บาทx๒แพ็ค)	๕๐๐ บาท
	รวมทั้งสิ้น ๒๕๖,๐๐๐ บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสามารถถัวจ่ายได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร การวิเคราะห์ตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยศาสตร์นพลักษณ์
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

วัน เดือน ปี/ เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
วันที่หนึ่ง ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	ลงทะเบียน สายธารชีวิต พักรับประทานอาหารกลางวัน Johai's windows รับประทานอาหารเย็น ศูนย์ท่องเที่ยว-ใจ-หัว และการตัดสินใจ	กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมฯ สมาคมพลักษณ์ สมาคมพลักษณ์ สมาคมพลักษณ์
วันที่สอง ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.	การค้นหาตนเองเพื่อเข้าใจตนเอง รับประทานอาหารกลางวัน การค้นหาตนเองเพื่อเข้าใจตนเอง (ต่อ) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	สมาคมพลักษณ์ สมาคมพลักษณ์ สมาคมพลักษณ์
วันที่สาม ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	การเข้าใจตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น พักรับประทานอาหารกลางวัน สังเคราะห์ความรู้ ประเมินผล พิธีปิด	สมาคมพลักษณ์ สมาคมพลักษณ์ กองส่งเสริมการมีส่วนร่วมฯ

- หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.
- พักรับประทานอาหารเย็น เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.
- กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม