

## โครงการฝึกอบรม หลักสูตร การส่งเสริมเครือข่ายอนุรักษ์และป้องกันการบุกรุกป่าไม้ โดยภาคประชาชน และชุมชนมีส่วนร่วม

.....

### ๑. หลักการและเหตุผล

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ประเทศไทยจะยังคงประสบภาวะแวดล้อมและบริบทของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ อาทิ กระแสการเปิดเศรษฐกิจเสรี ความท้าทายของเทคโนโลยีใหม่ๆ การเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ การเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรง ประกอบกับสภาวะการณ์ด้านต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ของประเทศในปัจจุบันที่ยังคงประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ปัญหาผลิตภาพการผลิต ความสามารถในการแข่งขัน คุณภาพการศึกษา ความเหลื่อมล้ำทางสังคม เป็นต้น ทำให้การพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้ (๑) การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (๒) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม (๓) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ (๔) การพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การอนุรักษ์ ฟื้นฟู และสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และสนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชน อีกทั้งจากสถานการณ์การบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้อย่างต่อเนื่อง ทำให้พื้นที่ป่าไม้ของประเทศไทยมีจำนวนลดลงเป็นปริมาณมาก ก่อให้เกิดผลกระทบ และความขัดแย้งเกี่ยวกับทรัพยากรป่าไม้ที่รุนแรง คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) จึงมอบให้ กอ.รมน.กับกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วางยุทธศาสตร์ในการพิทักษ์ทรัพยากรป่าไม้ของชาติและจัดทำแผนแม่บท กำหนดเป้าหมายที่จะต้องดำเนินการให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามหัวเวลาที่กำหนด และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนปฏิบัติการ ในส่วนของตนเองให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผน และเป้าหมายที่กำหนด คือการพิทักษ์รักษาพื้นที่ป่าไม้ให้มีสภาพป่าที่สมบูรณ์ และสิ่งสำคัญในการป้องกันและปราบปราม การบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ คือความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ในการร่วมกันปกป้องด้วยความรักและหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ของชาติอย่างจริงจัง มีความชัดเจนในการกำหนดแนวเขต กฎหมาย อำนาจหน้าที่ การสนับสนุน รวมทั้งความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช มีภารกิจเกี่ยวกับการอนุรักษ์ ส่งเสริมและฟื้นฟู ทรัพยากรป่าไม้ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ในเขตพื้นที่ป่าเพื่อการอนุรักษ์ โดยการควบคุมป้องกันพื้นที่ป่าอนุรักษ์เดิมที่มีอยู่ และพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมให้กลับสมบูรณ์ ด้วยกลยุทธ์การส่งเสริม กระตุ้น และปลูกจิตสำนึกให้ชุมชนมีความรู้สึกรหวงแหนและการมีส่วนร่วมในการดูแลทรัพยากรท้องถิ่น เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความหลากหลายทางชีวภาพ สำหรับเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร แหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า แหล่งอาหาร แหล่งนันทนาการ และการท่องเที่ยวทางธรรมชาติของประชาชน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช จึงได้ตระหนักถึงการพัฒนาจิตสำนึก การให้ความรู้ ความเข้าใจ และการสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดองค์กรชาวบ้านที่เข้มแข็งเพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ จึงได้กำหนดจัดการฝึกอบรมให้กับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ให้มีความรู้และเทคนิคการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย ในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ เพื่อช่วยให้การบริหารจัดการพื้นที่อนุรักษ์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก ในพระมหากษัตริย์ และเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้เรียนรู้ รูปแบบ วิธีการ และกระบวนการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการส่งเสริมองค์กรชุมชนและเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ให้มีความเข้มแข็ง

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช จำนวน ๔๖ คน

## ๔. วิธีการดำเนินงาน

### ๔.๑ วิธีการ

การบรรยาย แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม และฝึกปฏิบัติ

### ๔.๒ เนื้อหาวิชา รวมจำนวน ๓๗.๕ ชั่วโมง

#### ภาคบรรยาย (จำนวน ๒๒.๕ ชั่วโมง)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| - คุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติงานตามหลักธรรมาภิบาล  | จำนวน ๑ ชั่วโมง   |
| - ชุมชนศึกษา และแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง :<br>การประเมินสภาพชุมชน และการวิเคราะห์ข้อมูลชุมชน  | จำนวน ๒ ชั่วโมง   |
| - ชุมชนศึกษา และการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท :<br>กระบวนการเรียนรู้สังคม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลชุมชน  | จำนวน ๔.๕ ชั่วโมง |
| - การมีส่วนร่วม : หลักการ แนวคิด กระบวนการ และ<br>วัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วม   | จำนวน ๓ ชั่วโมง   |
| - การมีส่วนร่วม : ประโยชน์และข้อจำกัดของการมีส่วนร่วม  | จำนวน ๒ ชั่วโมง   |
| - วนศาสตร์ชุมชน : หลักการและแนวทางการดำเนินวนศาสตร์<br>ชุมชนรูปแบบการใช้ประโยชน์จากป่าและภูมิปัญญาท้องถิ่น   | จำนวน ๒.๕ ชั่วโมง |
| - วนศาสตร์ชุมชน : ปัจจัยที่ทำลายระบบการจัดการป่าไม้ของชุมชน<br>และระบบการจัดการป่าไม้ร่วมกันระหว่างชุมชนกับรัฐ   | จำนวน ๒ ชั่วโมง   |
| - คณะกรรมการที่ปรึกษาพื้นที่อนุรักษ์ : หลักการและวิธีการ<br>พื้นฐานของการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย  | จำนวน ๓ ชั่วโมง   |
| - คณะกรรมการที่ปรึกษาพื้นที่อนุรักษ์ : รูปแบบและแนวทางในการ<br>สร้างเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้<br>เทคนิคการสื่อสารกับชุมชน กิจกรรมและการเลือกใช้กิจกรรมเพื่อ<br>การสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย | จำนวน ๒.๕ ชั่วโมง |

### **ภาคปฏิบัติ (จำนวน ๑๕ ชั่วโมง)**

- การจำลองสถานการณ์ : แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติทำการศึกษาชุมชน จำนวน ๓ ชั่วโมง หรือสำรวจชุมชน เพื่อให้ทราบลักษณะและสภาพต่างๆ ของชุมชน การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในงานการป้องกันการบุกรุกทำลาย ทรัพยากรป่าไม้อย่างมีส่วนร่วมและเก็บรวบรวมข้อมูลชุมชน
- การจำลองสถานการณ์ : การวิเคราะห์กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในงาน จำนวน ๔.๕ ชั่วโมง การป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้และกำหนดแผนงาน หรือโครงการตามความต้องการของชุมชน
- สรุปผลจากการจำลองสถานการณ์ จำนวน ๔ ชั่วโมง
- ตัวแทนกลุ่มซักถาม จำนวน ๓.๕ ชั่วโมง

### **๔.๓ วิทยากร**

- พระรัตนมุนี รองเจ้าคณะจังหวัดเชียงราย วัดพระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- นายเพิ่มบุญ จุฑะเทมีย์ นักวิชาการอิสระ และคณะ

### **๕. ระยะเวลาดำเนินการ**

จำนวน ๕ วัน (ระหว่างวันที่ ๒๖ – ๓๐ เดือน มีนาคม ๒๕๖๑)

### **๖. สถานที่ดำเนินการ**

ณ ศูนย์ฝึกอบรมที่ ๔ (เชียงราย) ตำบลสันทราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

### **๗. งบประมาณ**

แผนงานพื้นฐานด้านการจัดการน้ำและสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างยั่งยืน ผลผลิตที่ ๑ : พื้นที่ป่าอนุรักษ์ได้รับการบริหารจัดการ กิจกรรมอนุรักษ์ ป่า และพัฒนาป่าไม้ กิจกรรมงานพัฒนาบุคลากร

### **๘. ความสอดคล้องต่อยุทธศาสตร์ขององค์กร**

๘.๑ ยุทธศาสตร์การพัฒนากุศลกร กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ระยะ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๙ – ๒๕๖๓) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ : ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะบุคลากรทุกระดับ

๘.๒ ยุทธศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ยุทธศาสตร์ที่ ๖ : การพัฒนาระบบบริหารจัดการและองค์กร

### **๙. ตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์**

๙.๑ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีระดับความรู้ ความเข้าใจและเกิดจิตสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โครงการพระราชดำริ และได้เรียนรู้ รูปแบบ วิธีการ นำความรู้ไปใช้ ในการส่งเสริมองค์กรชุมชนและเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้

๙.๒ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ ระดับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อ หัวข้อวิชาการในการฝึกอบรม วิทยากร วัตถุประสงค์ของโครงการ และภาพรวมของการฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก

**๑๐. การประเมินผลโครงการ**

๑๐.๑ ก่อนการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือแบบทดสอบความรู้ก่อนการฝึกอบรม (Pre-test)

๑๐.๒ ระหว่างการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือ แบบสังเกตการณ์

๑๐.๓ หลังการฝึกอบรม

- ทันทีที่เสร็จสิ้นการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือ แบบทดสอบความรู้หลังการฝึกอบรม (Post -test) และแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม

- หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้วระยะหนึ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล คือแบบติดตามประเมินผลหลังการฝึกอบรม

**๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

๑๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

๑๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้เรียนรู้ รูปแบบ วิธีการ และกระบวนการสร้างองค์กรชุมชน และเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้

๑๑.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการส่งเสริมองค์กรชุมชนและเครือข่าย ในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ให้มีความเข้มแข็ง

**๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ศูนย์ฝึกอบรมที่ ๔ (เชียงใหม่) ส่วนฝึกอบรม สำนักบริหารงานกลาง กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช โทร. ๐-๕๓๑๕-๒๕๘๘ โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๐๔๒๗ E-mail:center4chiangrai@gmail.com

.....

## กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร การส่งเสริมเครือข่ายอนุรักษ์และป้องกันการบุกรุกป่าไม้โดยภาคประชาชน และชุมชนมีส่วนร่วม

ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

ณ ศูนย์ฝึกอบรมที่ ๔ (เขียงราย) ต.สันทราย อ.เมือง จ.เขียงราย

.....

### วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑

๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ลงทะเบียน  
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

เจ้าหน้าที่ศูนย์ฝึกอบรมที่ ๔ (เขียงราย)

### วันจันทร์ที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๑

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. แนะนำหลักสูตร และแนะนำสถานที่

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการฝึกอบรม

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. คุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติงาน  
ตามหลักธรรมาภิบาล

๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ชุมชนศึกษา และแนวคิดปรัชญา  
เศรษฐกิจพอเพียง : การประเมินสภาพ  
ชุมชน และการวิเคราะห์ข้อมูลชุมชน

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. ชุมชนศึกษา และการเรียนรู้ตามรอย  
พระยุคลบาท : กระบวนการเรียนรู้สังคม  
และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลชุมชน

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

เจ้าหน้าที่ศูนย์ฝึกอบรมที่ ๔ (เขียงราย)  
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ ที่ ๑๕  
พระรัตนมุนี วัดพระแก้ว  
อำเภอเมือง จังหวัดเขียงราย  
นายเพิ่มบุญ จุฑะเดมีย์  
นักวิชาการอิสระ

### วันอังคารที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๑

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. การมีส่วนร่วม : หลักการ แนวคิด  
กระบวนการ และวัตถุประสงค์  
ของการมีส่วนร่วม

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. การมีส่วนร่วม : ประโยชน์  
และข้อจำกัด ของการมีส่วนร่วม

๑๕.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. วนศาสตร์ชุมชน : หลักการและแนว  
ทางการดำเนินงานวนศาสตร์ชุมชน  
รูปแบบการใช้ประโยชน์จากป่า  
และภูมิปัญญาท้องถิ่น

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

นายเพิ่มบุญ จุฑะเดมีย์  
นักวิชาการอิสระ  
นายเพิ่มบุญ จุฑะเดมีย์  
นักวิชาการอิสระ  
นายเพิ่มบุญ จุฑะเดมีย์  
นักวิชาการอิสระ

**วันพุธที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๑**

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	วนศาสตร์ชุมชน : ปัจจัยที่ทำลายระบบการจัดการป่าไม้ของชุมชน และระบบการจัดการป่าไม้ร่วมกันระหว่างชุมชนกับรัฐ	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ นักวิชาการอิสระ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	คณะกรรมการที่ปรึกษาพื้นที่อนุรักษ์ : หลักการและวิธีการพื้นฐานของการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ นักวิชาการอิสระ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	คณะกรรมการที่ปรึกษาพื้นที่อนุรักษ์ : หลักการและวิธีการพื้นฐานของการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย (ต่อ)	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ นักวิชาการอิสระ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	คณะกรรมการที่ปรึกษาพื้นที่อนุรักษ์ : รูปแบบและแนวทางในการสร้างเครือข่ายในการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ เทคนิคการสื่อสารกับชุมชน กิจกรรมและการเลือกใช้กิจกรรมเพื่อการสร้างองค์กรชุมชนและเครือข่าย	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ นักวิชาการอิสระ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	

**วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑**

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การจำลองสถานการณ์ : แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติทำการศึกษาชุมชน หรือสำรวจชุมชนเพื่อให้ทราบลักษณะและสภาพต่างๆ ของชุมชน การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในงานการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้อย่างมีส่วนร่วมและเก็บรวบรวมข้อมูลชุมชน	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ และคณะ นักวิชาการอิสระ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	การจำลองสถานการณ์ : การวิเคราะห์กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในงานการป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรป่าไม้ และกำหนดแผนงาน หรือโครงการตามความต้องการของชุมชน	นายเพิ่มบุญ จูชะเดมีย์ และคณะ นักวิชาการอิสระ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	

**วันศุกร์ที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑**

๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	สรุปผลจากการจำลองสถานการณ์	นายเพิ่มบุญ จูฑะเตมีย์ และคณะ นักวิชาการอิสระ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	สรุปผลจากการจำลองสถานการณ์	นายเพิ่มบุญ จูฑะเตมีย์ และคณะ นักวิชาการอิสระ
๑๔.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	ตัวแทนกลุ่มซักถาม	นายเพิ่มบุญ จูฑะเตมีย์ และคณะ นักวิชาการอิสระ

.....

<b>หมายเหตุ</b>	๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
	๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น