

หลักสูตรฝึกอบรม โครงการอบรมให้ความรู้ศาสนพิธีสู่ชุมชน (กลุ่มที่ 1) จำนวน 5 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ในปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีการจัดงานพิธีการและงานกุศลพิธีที่สำคัญบ่อยครั้ง ต่อเนื่องตลอดทั้งปีอาทิเช่น งานถวายพระพรชัยมงคล พิธีบำเพ็ญบุญเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล พิธีวางพวงมาลา พิธีงานบุญประจำปี เป็นต้น ซึ่งงานดังกล่าวจำเป็นต้องยึดหลักการและแนวทางปฏิบัติของกรมการศาสนาทั้งด้าน การบริหารจัดการและการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะศาสนพิธีกร ให้มีความถูกต้องตามโบราณราชประเพณี เนื่องจาก ลักษณะงานดังกล่าวจะต้องมีความกระชับ มีระเบียบแบบแผนที่เคร่งครัดและต้องปฏิบัติตามขั้นตอนด้วยความ ถูกต้องเหมาะสม ศาสนพิธี เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยจรรโลงพระพุทธศาสนาและสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ทั้งในระดับครอบครัวและระดับชุมชน อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันพบว่าความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและระเบียบปฏิบัติที่ถูกต้องเริ่มเลือนหายไป หรือมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนสับสนต่อกันมา

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนครศรีธรรมราชได้เล็งเห็นความสำคัญในด้านศาสนพิธี จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้ด้านศาสนพิธีสู่ชุมชนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องและสร้างผู้นำทางศาสนาในชุมชน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่น ด้านเวลาเรียน การจัดการเรียนรู้โดยเน้นบูรณาการเนื้อหา

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ: ให้ประชาชนปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการและประเพณี เพื่อสร้างผู้นำทางศาสนาในชุมชน พัฒนาทักษะศาสนพิธีกรเพื่อเป็นแกนหลักในการดำเนินงานในท้องถิ่น

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป

1. กลุ่มเป้าหมายประชาชนที่ ต้องการมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการแลประเพณี (new skill)
2. กลุ่มเป้าหมายประชาชนที่ต้องการพัฒนา ต่อยอดและสร้างผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น (up skill & re skill)

ระยะเวลา จำนวน 5 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี	จำนวน 3 ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	จำนวน 2 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความเป็นมาและความสำคัญของศาสนพิธี	-ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจสามารถอธิบายความเป็นมาและความสำคัญของศาสนพิธีได้	-ความเป็นมาและความสำคัญของศาสนพิธี	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องความเป็นมาของศาสนพิธี 2. วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเรื่องความเป็นมาของศาสนพิธี	1 ชม.	-
2	ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของศาสนพิธี	-ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของการปฏิบัติศาสนพิธี	-ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของการปฏิบัติศาสนพิธี	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของการปฏิบัติศาสนพิธี 2. วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเรื่องความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของการปฏิบัติศาสนพิธี	30 นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	กิจกรรมฐานการเรียนรู้	-ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้กิจกรรมฐานการเรียนรู้ - การจัดโต๊ะหมู่บูชา - การจัดรูปเทียน - การอาราธนาศีล/อาราธนาธรรม	กิจกรรมฐานการเรียนรู้ - การจัดโต๊ะหมู่บูชา - การจัดรูปเทียน - การอาราธนาศีล/อาราธนาธรรม	1.วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องฐานการเรียนรู้ - การจัดโต๊ะหมู่บูชา - การจัดรูปเทียน - การอาราธนาศีล/อาราธนาธรรม 2.วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	1 ชม. 30 นาที	-
4	พิธีมงคล และ อวมงคล	-ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องพิธีมงคล และอวมงคล	ขั้นตอนพิธีการในงานมงคลและอวมงคล	1.วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องขั้นตอนพิธีการในงานมงคลและอวมงคลพร้อมทั้งสาธิตขั้นตอนพิธีการในงานมงคลและอวมงคล 2.วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการทดลองขั้นตอนการปฏิบัติงานพิธี		30 นาที
5	การเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ	-ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติการการเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการการเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ	1.วิทยากรสาธิตการเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ 2.วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการลงมือแบ่งกลุ่มปฏิบัติการ ด้านศาสนพิธีในรูปแบบต่างๆ	1 ชม. 30 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
4. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน /สถานประกอบการ

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินความรู้ของผู้เรียนจากการตอบคำถาม และสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน
2. ประเมินผลงานหรือชิ้นงานจากการฝึกทักษะของผู้เรียน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงาน/ชิ้นงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

โครงการของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 (กลุ่มที่ 1)
หน่วยงาน/สถานศึกษา ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาลวาลักษณ์บุรี

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้ด้านศาสนพิธีสู่ชุมชน

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

3. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีการจัดงานพิธีการและงานกุศลพิธีที่สำคัญบ่อยครั้ง ต่อเนื่องตลอดทั้งปีอาทิเช่น งานถวายพระพรชัยมงคล พิธีบำเพ็ญบุญเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล พิธีวางพวงมาลา พิธีงานบุญประจำปี เป็นต้น ซึ่งงานดังกล่าวจำเป็นต้องยึดหลักการและแนวทางปฏิบัติของกรมการศาสนาทั้งด้าน การบริหารจัดการและการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะศาสนพิธีกร ให้มีความถูกต้องตามโบราณราชประเพณี เนื่องจาก ลักษณะงานดังกล่าวจะต้องมีความกระชับ มีระเบียบแบบแผนที่เคร่งครัดและต้องปฏิบัติตามขั้นตอนด้วยความ ถูกต้องเหมาะสม ศาสนพิธี เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยจรโลงพระพุทธศาสนาและสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ทั้งในระดับครอบครัวและระดับชุมชน อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันพบว่าความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและระเบียบปฏิบัติที่ถูกต้องเริ่มเลือนหายไป หรือมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนสับสนต่อกันมา

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาลวาลักษณ์บุรีได้เล็งเห็นความสำคัญในด้านศาสนพิธี จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้ด้านศาสนพิธีสู่ชุมชนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องและสร้างผู้นำทางศาสนาในชุมชน

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ: ให้ประชาชนปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการและประเพณี

4.2 เพื่อสร้างผู้นำทางศาสนาในชุมชน พัฒนาทักษะศาสนพิธีกรเพื่อเป็นแกนหลักในการดำเนินงานในท้องถิ่น

5.เป้าหมาย (Output)

5.1 เสิ่งปริมาณ (กลุ่มเป้าหมาย)

- ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ตำบลแสนตอ ตำบลป่าพุดรา ตำบลยางสูง จำนวน 6 คน

5.2 เสิ่งคุณภาพ

- ประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการแลประเพณี และสร้างผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น

6.วิธีดำเนินการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมายและเป้าหมาย เชิงคุณภาพ		พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
		กลุ่ม เป้าหมาย	เป้าหมาย (เชิงคุณภาพ)			
<p>1.ดำเนินการตามโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้ด้านศาสนพิธีสู่ชุมชน</p> <p>1.1 พิธีเปิดโครงการ</p> <p>1.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง ความสำคัญของศาสนพิธีสู่ชุมชน</p> <p>1.3 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการจัดโต๊ะหมู่บูชา การอาราธนาศีล / อาราธนาธรรม พร้อมฝึกปฏิบัติ</p> <p>1.4 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องพิธีมงคล และอวมงคล ลำดับขั้นตอนและการเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ พร้อมฝึกปฏิบัติ</p> <p>1.5 ทดลองปฏิบัติจริง แบ่งกลุ่มฝึกเป็นศาสนพิธีกร</p> <p>1.6 มอบเกียรติบัตรและพิธีปิดโครงการ ทำแบบประเมินความพึงพอใจ/ปิดโครงการ</p>	<p>1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้ประชาชน ปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการและประเพณี</p> <p>2.เพื่อสร้างผู้นำทางศาสนาในชุมชน พัฒนาทักษะศาสนพิธีกรเพื่อเป็นแกนหลักในการดำเนินงานในท้องถิ่น</p>	<p>ประชาชน ตำบลแสนตอ ตำบลป่าพุดรา ตำบลยางสูง จำนวน 6 คน</p>	<p>ประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการแลประเพณี และสร้างผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น</p>	<p>วัดน้อยवलัักษณ์ ตำบลแสนตอ อ.ชาณุวรลักษบุรี จ.กำแพงเพชร</p>	<p>19 มีนาคม 2569</p>	<p>2,355.-</p>
<p>2.ประเมินผลโครงการ</p>	<p>- ทราบผลการประเมินโครงการ</p>	<p>ประชาชน</p>	<p>-ประเมินผลโครงการ</p>	<p>สกร.ระดับ อ.ชาณุวรลักษบุรี</p>	<p>มี.ค. 2569</p>	
<p>3.สรุปรายงานผล</p>	<p>- เพื่อสรุปตามแผนงานโครงการกิจกรรม</p>	<p>ครู ศกร.</p>	<p>- สรุปรายงานผล</p>	<p>สกร.ระดับ อ.ชาณุวรลักษบุรี</p>	<p>มี.ค. 2569</p>	

7.วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษา และการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 9,200.-บาท (-เก้าพันสองร้อย บาทถ้วน-) รายละเอียดดังต่อไปนี้

7.1 ค่าอาหารกลางวัน (6 คน x 120 บาท x 1 มื้อ)	เป็นเงิน 720 บาท
7.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (23 คน x 35 บาท x 2 มื้อ)	เป็นเงิน 420 บาท
7.3 ค่าวิทยากร (ชั่วโมงละ 200 บาท x 5 ชั่วโมง)	เป็นเงิน 4,000 บาท
7.4 ค่าวัสดุ	เป็นเงิน 215 บาท

รวมเป็นเงิน 2,355.- บาท

รวมจำนวนทั้งสิ้น 2,355.- บาท (-สองพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายถ่วงจ่ายตามจริงทุกรายการ

8.แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	จำนวนเงินงบประมาณ (บาท)			
	ไตรมาส 1 (ต.ค.- ธ.ค. 2568)	ไตรมาส 2 (ม.ค.- มี.ค. 2569)	ไตรมาส 3 (เม.ย.- มิ.ย. 2568)	ไตรมาส 4 (ก.ค.- ก.ย. 2568)
1.ดำเนินการตามโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้ ด้านศาสนพิธีสู่ชุมชน 1.1 พิธีเปิดโครงการ 1.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ความสำคัญของ ศาสนพิธีสู่ชุมชน 1.3 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการจัดโต๊ะหมู่บูชา การอาราธนาศีล /อาราธนาธรรม พร้อมฝึกปฏิบัติ 1.4 วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องพิธีมงคล และอวมงคล ลำดับขั้นตอนและการเตรียม ความพร้อมงานพิธีต่างๆ พร้อมฝึกปฏิบัติ 1.ทดลองปฏิบัติจริง แล่งกลุ่มฝึกเป็นศาสนพิธีกร 1.6 มอบเกียรติบัตรและพิธีปิดโครงการ ทำแบบประเมิน ความพึงพอใจ/ปิดโครงการ	-	2,355.-	-	-
รวม	-	2,355.-	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาวณาทยา ทองมหา ครูศูนย์การเรียนรู้ เบอร์โทรศัพท์ 093 -1599168

10. เครือข่าย

- วิทยาลัยวชิรลักษณ์ ตำบลแสนตอ อำเภอลำลูกขัน จังหวัดกำแพงเพชร

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

-

12. ผลลัพธ์

- ประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการแลประเพณี และสร้างผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น

13. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(output)

- ร้อยละ 80 ของประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติศาสนพิธีได้อย่างถูกต้องตามหลักการแลประเพณี และสร้างผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(outcome)

- ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการในระดับ ดีขึ้นไป

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

14.1 แบบประเมินความพึงพอใจ

14.2 แบบทดสอบ

14.3 สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรมโครงการ

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวณาทยา ทองมหา)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางธันย์นิชา วชิรนนท์พงษ์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติโครงการ

(นางจรรณญากร โฉมงาม)

ครู รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลำลูกขัน

กำหนดการ โครงการอบรมให้ความรู้ศาสนพิธีสู่ชุมชน
วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569
สถานที่ วัดน้อยวรลักษณ ตำบลแสนตอ อำเภอขามเฒ่าบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ 19 มีนาคม 2569		
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
08.00 - 08.30 น.	รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นางจรรณญากร โฉมงาม ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขามเฒ่าบุรี ผู้กล่าวรายงาน โดย นางสาวณาทยา ทองมหา	
09.00 - 10.30 น.	1.เรื่อง ความสำคัญของศาสนพิธีสู่ชุมชน วิธีการ : บรรยายให้ความรู้ โดยวิทยากร (สำนักวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร)	
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม	
10.45 - 12.00 น.	3. การจัดโต๊ะหมู่บูชา การจุดธูปเทียน การอาราธนาศีล/อาราธนธรรม วิธีการ : บรรยายให้ความรู้ โดยวิทยากร (สำนักวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร)	
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.30 น.	พิธีมงคล และอวมงคล ลำดับขั้นตอน และการเตรียมความพร้อมงานพิธีต่างๆ วิธีการ : บรรยายให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากร (สำนักวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร)	
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม	
14.45 - 16.00 น.	- ทดลองปฏิบัติจริง (แบ่งกลุ่มฝึกเป็นศาสนพิธีกร และการเตรียมอุปกรณ์ - - สรุบบทเรียนและเทคนิคการ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) - มอบเกียรติบัตรและพิธีปิดโครงการ	

หมายเหตุ

1. กิจกรรมปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 น. และ เวลา 14.30 น.