

ที่ อว 660301.5.1.4.1/ว 1478

มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 123 ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง  
 จังหวัดขอนแก่น 40002

17 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญชวนสมัครเข้าร่วมโครงการประชุมวิชาการพยาบาลครอบครัวประจำปี 2568  
 เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/สาธารณสุขอำเภอ/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/ผู้อำนวยการศูนย์ฯ/  
 สถาบัน/ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี/คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์/นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด/นายกเทศมนตรีเทศบาล/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดโครงการ/กำหนดการ จำนวน 1 ชุด

ด้วย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับ กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น มูลนิธิสายหยุดนิคมวิภาดาฯ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และชมรมพยาบาลครอบครัวแห่งประเทศไทย กำหนดจัดโครงการประชุมวิชาการพยาบาลครอบครัว ประจำปี 2568 เรื่อง “จากครอบครัวในบริบท New Normal สู่ Next Normal : บทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความยั่งยืน” ระหว่างวันที่ 19-20 กันยายน 2568 ณ โรงแรมเอ็ดตันนุ่น จังหวัดขอนแก่น ให้แก่ อาจารย์ สังกัด คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อาจารย์พยาบาล พยาบาลวิชาชีพ และผู้สนใจทั่วไป รับจำนวน 190 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิทยาการก้าวหน้าที่เกี่ยวข้องกับบทบาทพยาบาลในการดูแลครอบครัว ตั้งแต่ส่งเสริมในครอบครัวปกติจนถึงระยะสุดท้าย ในสถานการณ์มีผู้ป่วยวิกฤตและเรื้อรังในยุค New Normal และเตรียมสู่ Next Normal มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์พยาบาลในบทบาทการดูแลครอบครัวในสถานการณ์มีผู้ป่วยวิกฤต/เรื้อรัง มีเวทีและกิจกรรมความร่วมมือทางวิชาการระหว่างสถาบันกับหน่วยบริการสุขภาพ ดังรายละเอียดโครงการฯ นั้น

ในการนี้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสังกัดของท่าน สมัครเข้าร่วมโครงการประชุมวิชาการฯ ดังกล่าว เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถึงวันที่ 8 กันยายน 2568 โดยสมัครเข้าร่วมอบรมผ่าน QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้ ค่าลงทะเบียนคนละ 2,000 บาท โดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วอนึ่ง หน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่องสาขาพยาบาลศาสตร์อยู่ระหว่างดำเนินการขอจากสภาการพยาบาล หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นายวรินทร์ เรืองศิริวัฒนกุล งานวิจัยและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ e-mail: warinru@kku.ac.th หรือสอบถามผ่าน Group Line ดัง QR Code แนบท้ายหนังสือ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ได้ชน นน.๕๕๖.๕๕๖

ดจว ม.ขอนแก่น จัดไปเพื่อวัตถุประสงค์

โครงการปี ๒๕๖๕ ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๐ ธ.ค. ๖๕

งบประมาณ ๑๙๐ ๐๐

ในดงป่าและดงดิบ สันติชนในเขต ๕๕๖.๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์อัมพรพรรณ อีรานุนตร)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ฉันท

นางสาวนิตยา หวังสุคติ  
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ  
๒๕ ๑๒-๖ ๖๕



คณะพยาบาลศาสตร์ งานวิจัยและบริการวิชาการ

โทรศัพท์ 0 4320 2435

สมัครเข้าร่วมการอบรม	ชำระค่าลงทะเบียน	Line Group
		
<a href="https://kku.world/qmg0sg">https://kku.world/qmg0sg</a>		

- อบรม  อนุมัติ
- ลงนาม  ชง
- มอบ



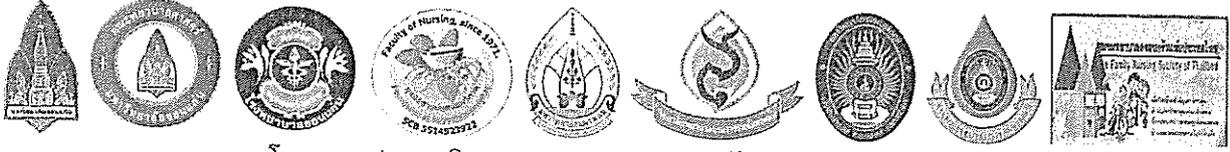
(นางจุฑารัตน์ บุตรดีชันธ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรัตนบุรี

ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์





โครงการประชุมวิชาการพยาบาลครอบครัวประจำปี 2568

เรื่อง “จากครอบครัวในบริบท New Normal สู่ Next Normal :

บทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความยั่งยืน”

ระหว่างวันที่ 19-20 กันยายน 2568

ณ โรงแรมเออนตันนุ่น จังหวัดขอนแก่น

จัดโดย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับ กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น

มูลนิธิสายหยุดนิคมวิภาตฯ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และชมรมพยาบาลครอบครัวแห่งประเทศไทย

\*\*\*\*\*

1.ชื่อโครงการ: โครงการประชุมวิชาการพยาบาลครอบครัวประจำปี 2568 เรื่อง

“จากครอบครัวในบริบท New Normal สู่ Next Normal : บทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความยั่งยืน” (ในรูปแบบออนไลน์)

2.ผู้รับผิดชอบโครงการ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับ กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น, มูลนิธิสายหยุดนิคมวิภาตฯ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, และ ชมรมพยาบาลครอบครัวแห่งประเทศไทย

### 3.หลักการและเหตุผล

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลที่ได้รับการจัดตั้งเป็นแห่งแรกในรูปแบบคณะวิชาที่จัดการเรียนการสอนพยาบาลในประเทศไทย ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สายหยุด นิคมวิภาต เป็นคนบตีท่านแรกและเป็นผู้นำในการผลักดันให้เกิดการศึกษาแห่งนี้ ตลอดการดำเนินงานนับจากปีแรกของการก่อตั้ง พ.ศ. 2514 จนถึงปัจจุบัน ได้มีความร่วมมือการพัฒนาเครือข่ายทางวิชาการ ในการจัดการเรียนการสอน การวิจัย การพัฒนานวัตกรรม และการบริการวิชาการเพื่อต่อยอดและขยายการบริการวิชาการระดับวิชาชีพ และสอดคล้องกับทิศทางการบริการระบบสุขภาพของประเทศ โดยเฉพาะในการเจ็บป่วยด้วยโรคในกลุ่มประชาชนของทุกประเทศต่างประสบปัญหาคือ กลุ่มโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ หรือ NCDs(Noncommunicable diseases) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัวในการดูแลที่ปลายทาง คือ ภาวะติดบ้านติดเตียงซึ่งนับวันเพิ่มจำนวนมาก ตามการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง สภาพปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทุกบริบทการบริการพยาบาล ตั้งแต่ในโรงพยาบาล หน่วยบริการสุขภาพ จนถึงการดูแลในครอบครัว ในชุมชน ดังนั้น ทิศทางการพัฒนาระบบการบริการสุขภาพของประเทศ จึงมุ่งเน้นสู่การพัฒนานวัตกรรมการดูแลภาวะโรคเรื้อรังในทุกระดับ

บริการจากตติยภูมิ ทุตติยภูมิ สุปฐมภูมิ โดยเฉพาะคณะพยาบาลศาสตร์ในฐานะสถาบันผลิตบุคลากรพยาบาล  
ทุกระดับ ทำให้มีเครือข่ายทางวิชาชีพวิชาการอย่างกว้างขวางและนำมาสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปด้วยกัน  
ระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยบริการสุขภาพทั้งภาครัฐ เอกชน รวมถึงกลุ่มธุรกิจ และ ส่วนนิติบุคคลที่ไม่  
แสวงหากำไร

ด้วยครอบครัวเป็นปัจจัยพื้นฐานชีวิตที่บุคคลทุกคนมี และให้ความสำคัญ เป็นแหล่งพุ่มพักบ่ม  
เพาะดูแลจนเติบโตใหญ่ เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ให้อยู่ดี มีสุขหรือไม่ และเมื่อเจ็บป่วย  
ครอบครัวยังเป็นปัจจัยสำคัญในทุกระยะของการเจ็บป่วยตั้งแต่ก่อนป่วยจนถึงระยะสุดท้ายในชีวิต ได้แก่  
ครอบครัวเป็นแหล่งประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการฟื้นฟูหาย ฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ และ เมื่ออยู่  
ในระยะการเจ็บป่วยร้ายแรง วิกฤต ครอบครัวมีความสำคัญที่คอยเคียงข้าง ประคับประคอง ให้สามารถรับมือ  
และผ่านพ้นภาวะวิกฤตนั้น ๆ ไปได้ อาทิ ครอบครัวทั่วโลกที่ต้องปรับตัวต่อการเผชิญภาวะการระบาดของเชื้อ  
โคโรนาไวรัส 2019 เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตที่ต้องปรับเปลี่ยนเป็นวิถีใหม่ (New Normal สู่ Next  
Normal) ซึ่งเมื่อปรับไปแล้ว ยากที่สังคมจะสามารถกลับคืนสภาพเดิมได้และดำรงตนและครอบครัวตนในวิถี  
ชีวิตในยุคถัดไป (Next Normal) .

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงดำริการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ถอดบทเรียน  
สู่การเขียนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความยั่งยืน โดยมีจุดเน้นที่บริบท  
ของครอบครัวที่เปลี่ยนผ่านจากยุค New Normal สู่ยุค Next Normal ดำเนินการโดยคณาจารย์สาขาวิชา  
การพยาบาลครอบครัวและชุมชน ร่วมกับคณาจารย์จากทุกสาขาในสังกัดคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น และภาคีเครือข่ายเห็นถึงความสำคัญถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาวะสู่สังคม  
ในการพัฒนาเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจต่อสุขภาวะครอบครัวในสถานการณ์วิกฤตและเรื้อรังในบริบทการ  
บริการต่างๆในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในหมู่เครือข่ายทางวิชาชีพการพยาบาลจึงดำเนินการโครงการการ  
ประชุมวิชาการประจำปี 2568 เพื่อพัฒนาเครือข่ายวิชาชีพและวิชาการในการสร้างสุขภาวะสู่สังคม เรื่อง  
“จากครอบครัวในบริบท New Normal สู่ Next Normal : บทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความ  
ยั่งยืน” (ในรูปแบบออนไลน์)

4.วัตถุประสงค์โครงการ: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประชุมและอบรม

- 1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิทยาการก้าวหน้าที่เกี่ยวข้องกับบทบาทพยาบาลในการดูแล  
ครอบครัวในสถานการณ์มีผู้ป่วยวิกฤตและเรื้อรัง ควรเน้นตั้งแต่ส่งเสริมในครอบครัวปกติ  
จนถึงระยะสุดท้าย ในยุค New Normal และเตรียมสู่ Next Normal
- 2) มีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์พยาบาลในบทบาทการดูแลครอบครัวในสถานการณ์มี  
ผู้ป่วยวิกฤต/เรื้อรัง
- 3) มีเวทีและกิจกรรมความร่วมมือทางวิชาการระหว่างสถาบันกับหน่วยบริการสุขภาพ

5.ระยะเวลาดำเนินการ : จำนวน 2 วัน  
ระหว่างวันที่ 19-20 กันยายน 2568

6.สถานที่ดำเนินโครงการ :  
ณ ห้องประชุม โรงแรมเอ็อนตันนุ่น ขอนแก่น

7. จำนวนที่รับ : จำนวน 190 คน

8. การสมัครเข้าร่วมประชุม : โดยสามารถสมัครผ่านระบบออนไลน์ดังลิงค์ <https://kku.world/qmg0sg>

9. ค่าลงทะเบียน : คนละ 2,000 บาท (สองพันบาทถ้วน)

ชำระค่าลงทะเบียนผ่าน QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ 8 กันยายน 2568 โดยขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงินได้ที่ นายวรินทร์ เรืองศิริวัฒนกุล ทาง e-mail: warinru@kku.ac.th ในวันที่ชำระเงินค่าลงทะเบียน พร้อมระบุรายละเอียดการออกใบเสร็จรับเงินให้ครบถ้วน สำหรับใบเสร็จรับเงินติดต่อรับได้ในวันพิธีเปิดการประชุมในวันที่ 19 กันยายน 2568

10.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) เกิดเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาชีพและวิชาการกับบุคลากรจากหน่วยบริการสุขภาพ
- 2) ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิทยาการก้าวหน้าที่เกี่ยวข้องกับบทบาทพยาบาลในการดูแลครอบครัวในสถานการณ์มีผู้ป่วยวิกฤต/เรื้อรัง
- 3) ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์บทบาทพยาบาลในการดูแลครอบครัวในสถานการณ์มีผู้ป่วยวิกฤต/เรื้อรัง

โดยมี ศ.ดร.ดารุณี จงอุดมการณ์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ โทรศัพท์ 08 1871 8202

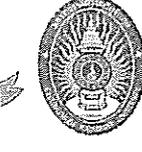
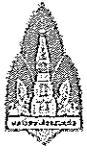
e-mail: darjon@kku.ac.th

อนึ่ง หน่วยงานแผนกการศึกษาต่อเนื่องสาขาพยาบาลศาสตร์ อยู่ระหว่างดำเนินการขอจากสภาการพยาบาล



INU  
SMART

"สถาบันการศึกษานพยาบาลชั้นนำ เพื่อสังคมสุขภาวะ"  
The leading nursing education institute for the well-being of society



กำหนดการ

โครงการประชุมวิชาการพยาบาลครอบครัว ประจำปี 2568

เรื่อง “จากครอบครัวในบริบท New Normal สู่ Next Normal :

บทบาทพยาบาลผู้ดูแลและแสวงหาเพื่อความยั่งยืน”

ระหว่างวันที่ 19-20 กันยายน 2568

ณ โรงแรมเชอตันต้นนุ่น ขอนแก่น

จัดโดย : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับ กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น, มุลินธิสายหยุดนิยมนิเวศวิทยา, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, และ ชมรมพยาบาลครอบครัวแห่งประเทศไทย

วัน เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
19 กันยายน 2568		
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-08.40 น.	พิธีเปิดการประชุม	
08.40-09.30 น.	ปาฐกถา นำ เรื่อง “การพยาบาลด้วยหัวใจครอบครัว : ก้าวสู่ Next Normal ด้วยการดูแลที่ยั่งยืน”	โดย ศ.คลินิก นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา ประธานคณะกรรมการควบคุม คุณภาพและมาตรฐานบริการ สาธารณสุข สำนักงานหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ
09.30-10.30 น.	อภิปราย “พยาบาลผู้ดูแลครอบครัวอย่างมืออาชีพ : บทบาทที่จำเป็นของสังคม Next Normal สู่ Next Normal”	โดย ศ.เกียรติคุณ ดร.รจนา ภูไพบูลย์ และ รศ.ดร.เสาวคนธ์ วีระศิริ ดำเนินการอภิปราย โดย ผศ.ดร.เกิดสิริ หงษ์ไทย
10.30-12.00 น.	อภิปราย : “พยาบาลผู้ดูแลครอบครัวอย่างมืออาชีพ : ถอดบทเรียนและสร้างข้อเสนอต่อระบบการดูแลแบบ ไร้รอยต่อจาก โรงพยาบาล ถึง ชุมชน”	โดย ดร.รติอร พรภุณา และ ดร.อรวรรณ ดวงมังกร ดำเนินการอภิปราย โดย ดร.กรัญพิชญ์ โคตรประทุม
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.15 น.	อภิปราย : พยาบาลผู้ดูแลครอบครัวอย่างมืออาชีพ : ในสถานการณ์ครอบครัวยาเสพติด”	โดย รศ.ดร.จรรุวรรณ ก้าวหน้าไกล และ พว.อริญญา สาลี ดำเนินการอภิปราย โดย ผศ.อิงคภา โคตรนารา

วัน เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
14.15 น.-18.00 น.	<p>นำเสนอผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (หลายห้องย่อย) พร้อมรับรางวัลจากการโหวต ประกาศรางวัลคัดเลือกจาก ผู้นำเสนอผลการวิจัย “ที่สุดแห่งพยาบาลใช้หัวใจ ครอบครัว 2568” จากการโหวตของผู้ร่วมประชุม 3 อันดับแรก มูลนิธิสายหยุดฯ มอบรางวัล ดังนี้ รางวัลที่ 1 = 5,000 บาท รางวัลที่ 2 = 3,000 บาท รางวัลที่ 3 = 2,000 บาท รางวัลแทนความชื่นชม = 500 บาท (จำนวน 10 รางวัล) สำหรับผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม</p>	
18.00 น.	<p>ขอเชิญร่วมงานย่ำค่ำ ในคำคืนประวัติศาสตร์อันอบอุ่นด้วย งานส่งน้องมหาบัณฑิต พย.ม.พยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คนสุดท้ายของประเทศ HugHome”68 &amp; อับต้อน ออนซอนพี่น้องเกษียณ และประชุมประจำปีสมาชิกชมรมฯ (บัตรร่วมงาน 500 บาท ชื้อได้ที่ชมรมและตัวแทนรุ่น)</p>	
20 กันยายน 2568		
08.30-09.00 น	ลงทะเบียน	
09.00-11.00 น.	<p>นำเสนอผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (หลายห้องย่อย) พร้อมรับรางวัลจากการโหวต ประกาศรางวัลคัดเลือกจาก ผู้นำเสนอผลการวิจัย “ที่สุดแห่งพยาบาลใช้หัวใจ ครอบครัว 2568” จากการโหวตของผู้ร่วมประชุม 3 อันดับแรก มูลนิธิสายหยุดฯ มอบรางวัล ดังนี้ รางวัลที่ 1 = 5,000 บาท รางวัลที่ 2 = 3,000 บาท รางวัลที่ 3 = 2,000 บาท รางวัลแทนความชื่นชม = 500 บาท (จำนวน 10 รางวัล) สำหรับผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม</p>	
11.00-12.00 น.	<p>อภิปราย : การสังเคราะห์ความรู้จากการประชุม “รูปแบบ การพยาบาลผู้ดูแลด้วยหัวใจครอบครัวในยุค Next Normal: ข้อเสนอจากการประชุมสู่การปฏิบัติ”</p>	<p>โดย ศ.ดร.ดารุณี จงอุดมการณ์ และ ผศ.ดร.ลดาวัลย์ พันธุ์พาณิชย์</p>
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	

วัน เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
13.00-15.00 น.	สรุปประเมินผลการจัดประชุม	ผศ.แก้วกาญจน์ เสือรัมย์ และ อ.ดร.อุไรวรรณ ทงวนไธสง

- หมายเหตุ: 1) พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
เช้า เวลา 10.30 และ บ่าย เวลา 14.30 รวม 3 มื้อ
- 2) พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00-13.00 น. ทั้งสองวัน รวม 2 มื้อ