

ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๒๐๗.๐๒/ว. ๒๕๖๓



กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
เลขที่รับ 2122	เลขที่รับ 10563
วันที่รับ ๒ ก.ย. ๒๕๖๓	วันที่รับ ๒.1 ก.ย. 2563
เวลา 11.๕1	เวลา 9.18

ถึง กรม/กองในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด/
โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง/สาธารณสุขอำเภอทุกแห่ง

ด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ขอส่งสำเนาหนังสือสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย
ที่ ส.ส.ท. ๓/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓ เรื่องขอประชาสัมพันธ์การประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุข
แห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓ “ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่” (Step to New Normal
in Primary Health Care) ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต จึงขอประชาสัมพันธ์การประชุมวิชาการฯ และขอเชิญบุคลากรและผู้เกี่ยวข้อง หรือ
ผู้สนใจทราบ และเข้าร่วมการประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ โดยมีค่าใช้จ่าย ในการลงทะเบียนคนละ
๒,๒๐๐ บาท (สองพันสองร้อยบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์สมาคมสาธารณสุขแห่ง
ประเทศไทย www.thaiphathat.org ได้ตั้งแต่วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เป็นต้นไป รายละเอียดตาม QR code
หรือ <http://gg.gg/lhfw๗> ที่ปรากฏด้านล่างนี้



<http://gg.gg/lhfw๗>

๒ ก.ย. ๒๕๖๓

กองบริหารการสาธารณสุข

กลุ่มงานยุทธศาสตร์

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๗๖๒

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย โทร ๐๘ ๙๘๔๑ ๙๖๖๙

E-mail : kumpawa01@hotmail.co.th

เรียน นพ.สสจ.น่าน

ด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ส่งสำเนาหนังสือ
สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ได้จัดทำโครงการประชุมวิชาการ
สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓ “ก้าวสู่ระบบปฐมภูมิ
ภายใต้วิถีชีวิตใหม่” (Step to New Normal in Primary Health Care)
ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัย
ราชภัฏภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ผู้ที่สนใจเข้าร่วมประชุมวิชาการฯ
สามารถลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย
www.thaiphathat.org หรือ <http://gs3.gs3/thaiphathat> ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

เห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ ลงในเว็บไซต์ของสำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดน่าน เพื่อประชาสัมพันธ์ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

อีศินทร์
(นางขวัญทิพย์ ครองดี)
เจ้าพนักงานธุรการ
- ๒ ก.ย. ๒๕๖๓


- ๒ ก.ย. ๒๕๖๓

- ๒ ก.ย. ๒๕๖๓

(นายกมล เศรษฐชัยยันต์)
ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน



สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

เลขที่ ๘๘/๒๐ อาคาร ๕ ชั้น ๕ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ๑๑๐๐๐

โทร. ๐๘ ๙๘๔๑ ๙๖๖๙ E-mail: kumpawa01@hotmail.co.th

ที่ ส.ส.ท. ๓/๒๕๖๓

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ปี ๒๕๖๓

เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) โครงการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ปี ๒๕๖๓ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ได้จัดทำโครงการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓ “ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่” (Step to New Normal in Primary Health Care) ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต เป้าหมาย คือ ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับผิดชอบงานด้านสาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยากร และผู้สนใจทั่วไปจากทั่วประเทศ จำนวน ๓,๐๐๐ คน ค่าลงทะเบียนคนละ ๒,๒๐๐ บาท ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย www.thaiphathat.org ได้ตั้งแต่วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓ เป็นต้นไป ค่าลงทะเบียน ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเบิกจากต้นสังกัด

ในการนี้สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน กรุณาประชาสัมพันธ์การประชุมวิชาการฯ ดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จักขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ประพัทธ์ ธรรมวงศ์)

นายกสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

ผู้ประสานงาน ๑) นายพิชิต แสนเสนา	เลขานุการ	โทร. ๐๘ ๑๗๖๘ ๑๘๕๔
๒) นายศัลยเวช บุญมาร์ักษ์	ผู้ช่วยเลขานุการ	โทร. ๐๘ ๓๑๕๑ ๕๘๘๒
๓) นางรัศมี วังโรสินธุ์	เหรัญญิก	โทร. ๐๙ ๕๑๖๙ ๑๕๕๑

โครงการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓
“ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่”
(Step to New Normal in Primary Health Care)

จากสถานการณ์การเกิดโรคอุบัติใหม่ (Emerging Disease) คือ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เริ่มต้นระบาดในประเทศจีนเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ต่อมาในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้มีการแพร่กระจายไปยังประเทศอื่นๆ ในทวีปเอเชีย รวมถึงประเทศไทย จนกระทั่งปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อทั่วโลกแล้วกว่า ๑๖ ล้านคน และยังมีแนวโน้มว่าจะสิ้นสุดการระบาดในระยะเวลาอันสั้น วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรค COVID-19 เป็นภาวะฉุกเฉินระหว่างประเทศ และในส่วนของประเทศไทยก็ได้มีการประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๓ ส่งผลให้มีการนำแนวทางปฏิบัติตามกฎหมายมาใช้ในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคดังกล่าว จนนำไปสู่การประกาศใช้พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อให้การควบคุมการระบาดในประเทศสิ้นสุดโดยเร็ว จนปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อสะสมทั้งสิ้น ณ วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๓,๒๙๑ ราย เสียชีวิต ๕๘ ราย และผู้ป่วยรายใหม่ทั้งหมด มีประวัติเดินทางมาจากต่างประเทศ

การระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลกระทบไปทั่วโลกอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ไม่ว่าในด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา การสาธารณสุข รวมไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในระดับสังคมจนถึงระดับปัจเจกบุคคล เกิดสิ่งที่เรียกว่า New Normal ซึ่งคณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภาอธิบายว่าทางราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ "New Normal" หมายถึง ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผน และแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง และรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิม หรือหวงหากถึงอดีต

ระบบสุขภาพปฐมภูมิ นับเป็นระบบพื้นฐานของสังคมระบบหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว และจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่เปลี่ยนไป การดำเนินการของผู้ผลิต จำหน่ายสินค้าหรือบริการ รวมถึงการให้บริการด้านสาธารณสุขซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย ซึ่งในปัจจุบันสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งได้มีการดำเนินงานตามแนวทางมาตรการของส่วนกลาง รวมถึงได้เพิ่มเติม ปรับปรุง พัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ตนเอง จนเกิดนวัตกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อให้การให้บริการด้านสาธารณสุขในภาวะการณ์ปัจจุบันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเบื้องต้น การฟื้นฟูสภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภค การปรับเปลี่ยนแนวคิดกลวิธีการดำเนินงานสาธารณสุข จึงควรที่จะทำการทบทวนและกำหนดยุทธศาสตร์อย่างเหมาะสม ตลอดจนการพัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยในการดำเนินงาน และส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงานปฐมภูมิในพื้นที่

สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ร่วมกับชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข สู่การพัฒนายุทธศาสตร์ระบบบริการสุขภาพระดับอำเภอ และตำบล ให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุข และยุทธศาสตร์ ๒๐ ปี จึงกำหนดให้มีการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓ “ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่” (Step to New Normal in Primary Health Care) ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานระบบสุขภาพแก่บุคลากรสาธารณสุขระดับอำเภอ ตำบล และผู้เกี่ยวข้อง
๒. เพื่อแลกเปลี่ยน ระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ และผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาระบบสุขภาพระดับอำเภอ และตำบล
๓. เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ระบบสุขภาพ
๔. เพื่อประกวดผลงานวิชาการดีเด่นระดับภาคของบุคลากรสาธารณสุขระดับอำเภอ และตำบล
๕. เพื่อสร้างขวัญ และกำลังใจเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการปฏิบัติงานให้มากขึ้น

รูปแบบการประชุม

๑. การบรรยาย และการอภิปรายทางวิชาการ
๒. การนำเสนอผลงานทางวิชาการโดยวาจา จำนวน ๓ ประเภท คือ งานวิจัย, งานประจำสู่งานวิจัย และนวัตกรรม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้เข้าประชุมประกอบด้วย ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับผิดชอบงานด้านสาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยากร และผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๓,๐๐๐ คน

สถานที่และระยะเวลาจัดประชุม (ระยะเวลาการประชุม ๓ วัน)

ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

องค์กรภาคร่วมจัด

สมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย สมาคมหมออนามัย สมาคมวิชาชีพสาธารณสุข มูลนิธิเครือข่ายหมออนามัย ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดทำยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุข

งบประมาณ

๑. อัตราค่าลงทะเบียน คนละ ๒,๒๐๐ บาท (สองพันสองร้อยบาทถ้วน) เป็นค่าอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม เอกสารประกอบการประชุม และค่าใช้จ่ายในการจัดประชุม
๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ ค่าพาหนะ ค่าที่พัก เบิกจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง

โครงการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓
 “ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่”
 (Step to New Normal in Primary Health Care)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมประชุมได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ใหม่ในงานสาธารณสุข โดยเฉพาะกลยุทธ์เชิงรุกที่สอดคล้องกับการปฏิบัติงานของระบบบริการที่เปลี่ยนไป
๒. ผู้เข้าร่วมประชุมได้มีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็น จัดทำข้อเสนอแนะนโยบายและแนวทางการดำเนินงานของหน่วยงาน เพื่อให้ผู้บริหาร/ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ
๓. ผู้เข้าร่วมประชุมได้แนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระบบการบริการ และผสมผสานในการปฏิบัติงานปกติ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนางาน
๔. มีผลงานวิชาการยอดเยี่ยมระดับประเทศ
๕. ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปดำเนินงานในเครือข่ายได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกัน ในเชิงทฤษฎี และการปฏิบัติ

..... ผู้เสนอโครงการ

(ดร.มโน มณีฉาย)

ประธานฝ่ายวิชาการและวิจัย

ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

..... ผู้เสนอโครงการ

(นายพิชิต แสนเสนา)

เลขาธิการ

ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายพนตล เลี้ยงพรหม)

อุปนายกสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

(ลงชื่อ) ผู้อนุมัติโครงการ

(ดร.ประพัทธ์ ธรรมวงศา)

นายกสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

การประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๓

“ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิ ภายใต้วิถีชีวิตใหม่”

(Step to New Normal in Primary Health Care)

ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๓

เวลา ๐๘.๓๐ น.

ลงทะเบียน ณ สถานที่จัดประชุม

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

การประกวดผลงานวิชาการดีเด่น ประเภท Poster Presentation
โดย ดร.มโน มณีฉาย และคณาจารย์

วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๓

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

พิธีเปิดการประชุมวิชาการสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย
ประจำปี ๒๕๖๓ “ก้าวสู่ระบบสุขภาพปฐมภูมิรูปแบบใหม่ ภายใต้วิถีชีวิต
ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างยั่งยืนในประเทศไทย” (Step to New Model of
Primary Health Care Sustainable Under New Normal in Thailand)

- ประธานในพิธี โดย นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และ
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

- กล่าวต้อนรับ โดย นายณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต

- กล่าวรายงาน โดย ดร.ประพัทธ์ ธรรมวงศา

นายกสมาคมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

พิธีมอบเกียรติบัตรผลงานวิชาการดีเด่นระดับประเทศ
ประเภท Poster Presentation ประจำปี ๒๕๖๓

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

การบรรยาย “ความก้าวหน้าของบุคลากรสาธารณสุข และการบรรจรรยาการ”
โดย ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.

การบรรยาย “New Normal ชีวิตวิถีใหม่ และการปรับตัวในภาวะการระบาดของ
ของโรค COVID-19”

โดย นายแพทย์สุชุม กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

การบรรยาย “ตระหนัก ไม่ตระหนก ก้าวผ่านวิกฤติ COVID-19”

โดย นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

- พิธีแสดงมุทิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

- มอบโล่ หรือประกาศเกียรติคุณผู้ทำประโยชน์ให้แก่องค์กร

วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.

แลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมสาธารณสุขปฐมภูมิ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดีเด่น ในพื้นที่ภาคใต้

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น./เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน