

โครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safety love II

๑. ชื่อโครงการ

โครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safety love II

ความสอดคล้องกับตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตร์ระดับคณะ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยกระดับคุณภาพบัณฑิตให้มีศักยภาพพร้อมทำงานในประชาคมอาเซียน

ตัวชี้วัดที่ ๑.๖ นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตครบตาม

เกณฑ์ที่กำหนด

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ มุ่งส่งเสริมการแห่งการเรียนรู้ที่บริหารจัดการด้วยหลักธรรมาภิบาล

ตัวชี้วัดที่ ๔.๔ ระดับความสำเร็จของการบริหารความเสี่ยง

ตัวชี้วัดที่ ๔.๖ ความพึงพอใจของนักศึกษา

ความสอดคล้องกับตัวชี้วัดตามเกณฑ์ประเมินของ สกอ. และ สมศ.

ตัวชี้วัดของ สกอ.

องค์ประกอบที่ ๕ การบริการวิชาการแก่สังคม

ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๗ การบริการวิชาการแก่สังคม

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์กาญจนาภิเษกแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๒

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมการยอมรับ และลดอคติเกี่ยวกับกาญจนาภิเษกและสารหล่อลื่น

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมการใช้กาญจนาภิเษก

๒. เจ้าของโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

๓. ผู้รับผิดชอบ

กลุ่มวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

๔. หลักการและเหตุผล

จากสภาพการณ์สังคมในปัจจุบันและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่เอื้ออำนวยให้วัยรุ่นมีอิสระในการคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น อีกทั้งวัยรุ่นยังมีโอกาสพบปะเที่ยวเตร่เกินขอบเขตและแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษาที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์โดยขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษา การคุมกำเนิด และการวางแผนครอบครัว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ พบว่าในแต่ละปีมีผู้คลอดจำนวน ๑๖ ล้านคน มีอายุระหว่าง ๑๕ ถึง ๑๙ ปี คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้คือ ร้อยละ ๑๐ ของผู้คลอดทั้งหมด (World Health Organization, ๒๐๑๓) สำหรับประเทศไทยพบร้อยละของการเกิดมีชีพในมารดาที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี ถึงร้อยละ ๑๖.๒ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกๆปี (สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข อ่างใน สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๕)

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมชั้นปีที่ ๒ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง ๑๗ - ๒๐ ปี ซึ่งจัดว่าอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น โดยในแต่ละปีมักพบปัญหาที่เป็นผลกระทบมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การออกจากสภาพการเป็นนักศึกษาด้วยเพราะการตั้งครรภ์ ทำให้นักศึกษาเสียโอกาสในการพัฒนาตน ซึ่งจะเป็นปัญหาสังคมในระยะยาว

ต่อไป รวมถึงการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา วิตกกังวลและเครียดเกี่ยวกับกันเจ็บป่วย เพราะเชื่อว่าเป็นโรคสังคมมองว่าน่าอาย ส่งผลให้เสียสมาธิในการเรียนรู้ทางหลักสูตร เป็นต้น จากสถานการณ์ข้างต้นถือได้ว่าเป็นปัญหาเร่งด่วนของมหาวิทยาลัยที่ต้องได้รับการแก้ไข

จากรายงานการศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในและต่างประเทศ พบว่าการให้ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะลดปัญหาดังกล่าว แต่จำเป็นต้องสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และช่วยให้มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย อีกทั้งการสร้างกระบวนการเพื่อนเป็นที่ปรึกษาให้แก่เพื่อนจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้นักศึกษาเข้าถึงข้อมูลและได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้ปฏิบัติตนในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นกลุ่มวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จึงมีได้จัดโครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safety love ขึ้น เพื่อมุ่งหวังลดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยจัดรวมเป็นกลุ่มโครงการ คือ ๑. โครงการเพื่อการสร้างความตระหนักถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Safety love I) ๒. โครงการเพื่อสร้างเครือข่ายแกนนำนักศึกษาเพื่อส่งเสริมการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย (Safety love II) และ ๓. โครงการเพื่อการกระตุ้นแกนนำนักศึกษาให้ดำเนินกิจกรรมในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย (Safety love III) ซึ่งโครงการนี้เป็นโครงการที่ ๒ คือ โครงการสร้างเครือข่ายแกนนำนักศึกษาเพื่อส่งเสริมการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย (Safety love II)

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างผู้นำสุขภาพในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่มีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้านการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย

๖. สถานที่ดำเนินงาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

๗. ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้นำหรือตัวแทนนักศึกษาแต่ละหมู่เรียนระดับปริญญาตรี ปีที่ ๒ ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม หมู่เรียนละ ๒ คน รวม ๑๖๖ คน

๘. เป้าหมาย

๘.๑ เชิงปริมาณ

- ผู้นำหรือตัวแทนนักศึกษาแต่ละหมู่เรียนระดับปริญญาตรี ปีที่ ๒ ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เข้าร่วมโครงการเป็นจำนวน ๑๖๖ คน (๑๐๐%)

๘.๒ เชิงคุณภาพ

- ค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดีขึ้นไปหรือตั้งแต่ ๓.๔ คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม ๕)

- ผู้เข้าร่วมโครงการผ่านเกณฑ์การประเมินทักษะด้านการถ่ายทอดความรู้ในการป้องกันการค้ามนุษย์ ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (อยู่ในระดับดี คือตั้งแต่ร้อยละ ๖๐) จำนวนตั้งแต่ร้อยละ ๗๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการ

- ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีทัศนคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยของอยู่ในระดับดีขึ้นไป (ตั้งแต่ ๓.๔ คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม ๕) จำนวนตั้งแต่ร้อยละ ๗๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๙. รายละเอียดวิธีการดำเนินงานตามโครงการ

ลำดับ	รายการ	ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	ผู้รับผิดชอบ
๑	การวางแผนการดำเนินงานโครงการ (P) - ประชุมอาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์วางแผนการดำเนินงานตามโครงการ - สืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการจัดโครงการ - เขียนโครงการ เพื่อนำเสนอคณบดีเพื่อพิจารณาอนุมัติโครงการ - แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน - ศึกษารูปแบบและขั้นตอนที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง - สำรวจสถานที่จัด อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก - ประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการ	มิถุนายน ๒๕๕๘	กลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๒	การดำเนินงานตามโครงการ (D) - ผู้นำหรือตัวแทนนักศึกษาทุกหมู่เรียนเข้าร่วมโครงการเข้าร่วมกิจกรรม “สร้างผู้นำสุขภาพ”	วันที่ ๗ – ๙ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐– ๑๖.๓๐ น.	กลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๓	การตรวจสอบ ติดตาม และประเมินผล (C) - การติดตามปฏิบัติงานโครงการ โดยการสังเกต การสอบถาม - การประเมินผลกิจกรรม ประเมิน ๑ ครั้ง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๘	กลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๔	การสรุป ปรับปรุง และการพัฒนา (A) - สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ - เสนอแนวทางปรับปรุงแก้ไข - รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ	วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘	กลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

๑๐. การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> - ค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดีขึ้นไปหรือ ตั้งแต่ ๓.๔ คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม ๕) - ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีทักษะการถ่ายทอดความรู้ด้านการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำนวนตั้งแต่ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการ - ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีทัศนคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยอยู่ในระดับดีขึ้นไป จำนวนตั้งแต่ร้อยละ ๗๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมินความพึงพอใจ - อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ ประเมินทักษะการถ่ายทอดความรู้ฯ ซึ่งมี ๔ ด้าน คือ ด้านความรู้ ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยประเมินตามสภาพจริง ผู้ผ่านเกณฑ์ คือ ต้องมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการถ่ายทอดความรู้ด้านการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งแต่ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป จากนั้นหาจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการที่ผ่านเกณฑ์ โดยแจกแจงเป็นร้อยละ - ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยด้วยตนเอง จากนั้นหาจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีทัศนคติฯ อยู่ในระดับดี คือ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ ๓.๔ คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม ๕) แล้วแจกแจงเป็นร้อยละ 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินความพึงพอใจ - แบบประเมินทักษะการถ่ายทอดความรู้ด้านการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - แบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ถุงยางอนามัย

๑๑. กำหนดการดำเนินการ

วันที่ ๗ สิงหาคม - ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

๑๒. งบประมาณ จำนวน ๔๙,๙๑๐ บาท (สี่หมื่นเก้าพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

รายการ	งบประมาณ
หมวดค่าตอบแทน	
- ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก ๖๐๐ บาท X ๗ ชม. X ๓ คน	๑๒,๖๐๐
- ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (พระภิกษุสงฆ์) ๖๐๐ บาท X ๓ ชม.	๑,๘๐๐
- ค่าตอบแทนวิทยากร คณะพยาบาลศาสตร์ ๓๐๐ บาท X ๑๑ ชม. X ๓ คน	๙,๙๐๐
- ค่าปฏิบัติงานนอกเวลาเจ้าหน้าที่โสตน์และแม่บ้าน ๔๒๐ บาท X ๒ คน	๘๔๐
รวม	๒๕,๑๔๐

รายการ	งบประมาณ
หมวดค่าใช้สอย	
- ค่าจัดสถานที่	๓,๐๐๐
- ค่าเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๕ บาท X ๑๖๖ คน	๒,๔๙๐
- ค่าเอกสารการประเมินผลโครงการ ๕ บาท X ๑๖๖ คน	๘๓๐
- ค่าใบประกาศเกียรติคุณ ๑๐ บาท X ๑๖๖ คน	๑,๖๖๐
- ค่าอาหารว่างสำหรับคณะกรรมการดำเนินโครงการ ๓๐ บาท X ๖ มื้อ X ๑๖ คน	๒,๘๘๐
- ค่าอาหารว่างสำหรับวิทยากรภายนอก ๓๐ บาท X ๔ มื้อ X ๓ คน	๓๖๐
- ค่าอาหารว่างสำหรับวิทยากรภายนอก (พระภิกษุสงฆ์) ๓๐ บาท X ๑ มื้อ	๓๐
- ค่าอาหารกลางวันสำหรับคณะกรรมการดำเนินโครงการ ๘๐ บาท X ๓ มื้อ X ๑๖ คน	๓,๘๔๐
- ค่าอาหารกลางวันสำหรับวิทยากรภายนอก ๘๐ บาท X ๒ มื้อ X ๓ คน	๔๘๐
- ค่าอาหารกลางวันสำหรับวิทยากรภายนอก (พระภิกษุสงฆ์) ๘๐ บาท X ๑ มื้อ	๘๐
รวม	๑๕,๖๕๐
หมวดค่าวัสดุ	
- ค่าอุปกรณ์การดำเนินกิจกรรม เช่น ปากกา ดินสอ สีเมจิก ปากกาเคมี สีไม้ กระดาษ A4 กระดาษ บุรุษ กระดาษแข็งสี กระดาษสี แผ่นโฟม เข็มหมุด กาว กระดาษกาว 2 หน้า เชือก ไหมพรม เครื่อง เย็บกระดาษ ลวดเย็บกระดาษ เครื่องเจาะกระดาษ คลิปหนีบกระดาษ กรรไกร มีดคัตเตอร์	๔,๐๐๐
หมวดค่าพาหนะและน้ำมันเชื้อเพลิง	
- ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงรับส่งวิทยากรภายนอก	๔,๐๐๐
- ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับติดต่อประสานงาน	๙๒๐
- ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ ๒ ชม. X ๕๐ บาท X ๒ คัน	๒๐๐
รวม	๕,๑๒๐
รวม (สี่หมื่นเก้าพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน)	๔๙,๙๑๐

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(อาจารย์ สุจินดา ตรีเนตร)

หัวหน้ากลุ่มวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนนท์ วรรณศิริ)

รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการและวิจัย

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สนุดตรา ตะบูนพงศ์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

กำหนดการงาน โครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safety love II
วันที่ ๗ - ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.
ณ ห้องประชุม อาคารเรียนวิทยาศาสตร์และหอประชุม โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วันที่ เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๗ ส.ค.๕๘ ๗.๓๐-๘.๐๐	ลงทะเบียน
๘.๐๐-๘.๓๐	พิธีเปิดโครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safety love II คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ กล่าวรายงานการจัดโครงการแต่ประธานในพิธี อธิบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประธานในพิธี กล่าวเปิดโครงการ
๘.๓๐-๑๐.๓๐	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม โดยทีมวิทยากรภายนอก
๑๐.๓๐-๑๒.๓๐	กิจกรรมกลุ่มรู้จักภาวะผู้นำและบทบาทของผู้นำสุขภาพ โดยทีมวิทยากรภายนอก
๑๒.๓๐-๑๓.๓๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐-๑๖.๓๐	ธรรมบรรยายเรื่อง สิ่งที่คุณได้ หากฉันเป็นผู้นำสุขภาพ โดยพระวิทยากร ธรรมะอารมณ์ดี
วันที่ ๘ ส.ค.๕๘ ๘.๐๐-๐๙.๓๐	กิจกรรม เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์และรู้เท่าทันความเสี่ยงทางเพศ โดยอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๑๐.๓๐-๑๒.๐๐	กิจกรรมพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๖.๓๐	Walk rally เรื่องการทำงานเป็นทีม/การป้องกันการตั้งครรภ์/การป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์/ รู้จริงเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย โดยวิทยากรภายนอก และอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
วันที่ ๙ ส.ค.๕๘ ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐	หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา โดยวิทยากรภายนอก และอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน

วันที่ เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐	กิจกรรมกลุ่ม วางแผนช่วยเพื่อนลดความเสี่ยงทางเพศ โดยอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๑๖.๐๐-๑๖.๔๕	พิธีปิดโครงการบริการวิชาการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย : Safe love II พิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ กล่าวรายงานสรุปผลการจัดโครงการแต่ประธานในพิธี อธิบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประธานในพิธี กล่าวปิดโครงการ

หมายเหตุ

รับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้าเวลา ๑๐.๐๐ น. ช่วงบ่ายเวลา ๑๔.๓๐ น.