



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
รับเลขที่ 219
วันที่ 7 มี.ค. 2554
เวลา 15-30

ที่ สธ ๐๒๐๓.๑๒ / ๓๒๑

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ด.ด.๑๑๑
นางพนิช วัฒนศิริ
รับเลขที่ ๕๘
วันที่ 10 / 11 / ๕๓
เวลา

๒๒

ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอเชิญชวนสมัครเข้าอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต"

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ทุกแห่ง/ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลทั่วไปทุกแห่ง/ผู้อำนวยการวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกทุกแห่ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต" จำนวน ๑ ชุด
๒. ใบสมัครเข้ารับการอบรม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันพระบรมราชชนก โดยแก้วกัลยาสิขาลัยได้
กำหนดการจัดอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต" สำหรับ
บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ณ วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก
ในวันที่ ๑๕ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวน ๑๒๐ คน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขได้
เกิดการเรียนรู้ เรื่องชีวิตและความตายและสามารถเข้าถึงแนวทางการดำเนินชีวิตที่พอเพียง และมีสุขภาพทาง
จิตวิญญาณ มีความเข้าใจในองค์ความรู้ในการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้
การช่วยเหลือทางจิตใจและจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมได้อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในโรงพยาบาล
และที่บ้าน เป็นการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์แนวคิดแนวทางและวิธีการปฏิบัติในการเผชิญความตายอย่าง
สงบสุขสู่บุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย สามารถเข้าถึงและนำไปประยุกต์ใช้
ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

ในการนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ขอเรียนเชิญ ท่าน หรือ ข้าราชการ ใน
หน่วยงานที่สนใจ สมัครเข้าร่วมอบรมโครงการอบรมดังกล่าว ใน วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น และ
ขอความกรุณาส่งใบตอบรับเข้าร่วมอบรมไปยัง แก้วกัลยาสิขาลัย สถาบันพระบรมราชชนก
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ภายในวันศุกร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๔ ทั้งนี้ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ
และค่าที่พักเบิกจากต้นสังกัด สำหรับค่าอาหารเบิกจากสถาบันพระบรมราชชนก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาประชาสัมพันธ์แก่เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด
-เพื่อโปรดทราบ
-เห็นสมควรให้ คุณกิตติเนนต์ ประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

๒๐
save
11 ม.ค. 54

สถาบันพระบรมราชชนก
แก้วกัลยาสิขาลัย
โทรศัพท์ ๐ - ๒๕๕๐ - ๑๘๑๖

(Signature)
11 ม.ค. 54

(นายทองสรรค์ สุธาธรรม)
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

(นายสมชัย วิโรจน์แสงอรุณ)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านส่งเสริมพัฒนา
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

179-18-1-54

ใบสมัครขอเข้าอบรม
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต”
ระหว่างวันที่ ๑๕-๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๔
ณ วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก

ชื่อหน่วยงาน (ระบุให้ชัดเจน).....

ชื่อผู้สมัครเข้าร่วมอบรม (กรุณาทพิมพ์ หรือ เขียนตัวบรรจงให้ชัดเจน)

๑. (นาย/นาง/นางสาว).....ตำแหน่ง.....

กลุ่มฝ่าย/แผนก.....

โทรศัพท์(ที่ทำงาน).....ต่อ.....มือถือ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

โทรศัพท์(บ้าน).....

ประวัติการปฏิบัติธรรม เคย ที่.....

ไม่เคย

ท่านสามารถเดินทางจากตัวเมืองจังหวัดพิษณุโลกไปยังวัดวังหินโดยใช้บริการแท็กซี่มีเตอร์ติดต่อโดยตรงได้ที่ ๐๕๕-๒๔๘-๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ค่าโดยสารไม่เกิน ๑๐๐ บาทต่อเที่ยว)

หมายเหตุ ๑) ขอให้นักหมายกรณรายชื่อผู้สมัครส่งทางไปรษณีย์เลข ๐๒๕๖๐๘๘๖,๐๒๕๖๐๘๘๗ ก่อน โดยมีหนังสือนำส่งเหมือนฉบับจริงทุกประการ ทั้งนี้หากหน่วยงานต้นสังกัดไม่มีหนังสือนำส่งอย่างเป็นทางการ แก้วกัลยาสิกขาลัย ขอสงวนสิทธิ์ไม่เสแสรยชื่อให้ปลัดกระทรวงสาธารณสุขอนุมัติเข้ารับการอบรม **ขอสงวนสิทธิ์ชื่อภายในวันศุกร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๔**

๒) แก้วกัลยาสิกขาลัย จะแจ้งรายชื่อผู้ที่ได้รับการอนุมัติจากปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้หน่วยงานต้นสังกัดทราบเพื่อแจ้ง ให้ผู้ที่ได้รับอนุมัติเข้าร่วมรับการอบรมอีกครั้งในโอกาสต่อไป ทั้งนี้ผู้ที่หน่วยงานแล้วส่งรายชื่อสมัครขอเข้ารับการอบรมทุกคนนั้น อาจ **มิได้** ได้รับการอนุมัติทุกคนตามที่ แจ้งรายชื่อสมัครเข้าไป

๓) ผู้ที่ได้รับอนุมัติให้เข้าอบรม ทางแก้วกัลยาสิกขาลัย จะจัดส่งเอกสารในภาคเตรียมตัวเข้าอบรมและแจ้งกำหนดการอบรม ให้ทราบล่วงหน้า โดยตรง ในโอกาสต่อไป ทั้งนี้ใบสมัครขอให้กรอรายละเอียดที่อยู่ให้ชัดเจนด้วย เพื่อสะดวกต่อการส่งเอกสารให้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งขอความกรุณาช่วยพิมพ์รายชื่อให้ชัดเจน ด้วย

๔) หากมีข้อสงสัยโปรดติดต่อสอบถามได้ที่ผู้ประสานงาน คุณณงนุช ชินบุตร มือถือ ๐๘๑-๔๔๑๓๐๐๕

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต”

๑. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ

แก้วกัลยาสิกขาลัย สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

๒. หลักการและเหตุผล

การตายเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับทุกชีวิต แต่ขณะเดียวกันก็เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่แน่นอนเพราะไม่อาจกำหนดหรือคาดทำนายได้ว่าจะตายเมื่อใด ที่ไหน และด้วยสาเหตุอะไร ความตายถึงเป็นเรื่องที่น่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง และเป็นบททดสอบทางด้านจิตใจที่สำคัญที่สุดของชีวิต น้อยคนนักที่จะเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับบททดสอบดังกล่าวเพราะชีวิตผู้คนส่วนใหญ่หมดไปกับการทำมาหากิน และการหาความสุขจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ โดยไม่สนใจที่จะตระเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตายและภาวะใกล้ตาย เมื่อล้มป่วยและเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิตต้นทุนทางด้านจิตใจที่มีอยู่ก็ไม่สามารถนำมาช่วยตัวเองได้ในยามวิกฤต จึงประสบกับความทุกข์ทรมานอย่างแรงกล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผากความหวังของการต่อสู้กับความตายไว้กับเทคโนโลยีทางการแพทย์ในการยืดชีวิต ยืดภาวะใกล้ตายและความตายออกไปด้วยความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะภาวะทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถปล่อยวางทุกสิ่งได้ แต่ถ้าหากได้รับการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ให้สามารถใช้ชีวิตที่ถูกทำนองคลองธรรม หมั่นสร้างสติอยู่เสมอ เมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึงก็สามารถประคองจิตให้เป็นปกติ มีสภาวะจิตที่เป็นกุศล มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และปล่อยวาง จะทำให้สามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบ และตายดีมีสุขหรือตายอย่างสงบซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง

แก้วกัลยาสิกขาลัย สถาบันพระบรมราชชนก เห็นความสำคัญของการเรียนรู้การเผชิญความตายอย่างสงบ จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญจิตภาวนา สมาธิภาวนาจากวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ตระหนักและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง เข้าใจผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ทรมานและความตาย สามารถตอบสนองความต้องการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ครอบคลุมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายหรือบรรเทาจากอาการทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือตายอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

๓. วัตถุประสงค์

๑) เพื่อพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขได้เกิดการเรียนรู้ เรื่องชีวิตและความตายและสามารถเข้าถึงแนวทางการดำเนินชีวิตที่พอเพียง และมีสภาวะทางจิตวิญญาณ

๒) เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีความเข้าใจในองค์ความรู้ในการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือทางจิตใจและจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมได้อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้าน

๓) เป็นการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์แนวคิดแนวทางและวิธีการปฏิบัติในการเผชิญความตายอย่างสงบสุขสู่บุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย สามารถเข้าถึงและนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

๔. กลุ่มเป้าหมาย ๑๒๐ คน

- บุคลากรสาธารณสุข สมาชิกชมรมจริยธรรมทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
- บุคลากรและอาจารย์วิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

๕. ระยะเวลาในการดำเนินงาน / สถานที่

วันที่ ๑๕ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก

๖. วิธีการอบรม

- บรรยาย / อภิปราย ทดสอบการฝึกปฏิบัติ

๗. ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

- จำนวนผู้เข้ารับการอบรม
- ความรู้ ความเข้าใจ ของผู้เข้ารับการอบรม
- ความพึงพอใจของการจัดอบรม

๘. การประเมินผล

- จากแบบสอบถาม และจากการสังเกตการณ์

๙. งบประมาณ

๙.๑ จากสถาบันพระบรมราชชนกเป็นค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมเป็นจำนวน ๒๑๐,๐๐๐ บาท ดังนี้

๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๑,๒๐๐ บาท X ๘ ชั่วโมง X ๓ วัน	=	๒๘,๘๐๐	บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน ๒๐๐ บาท X ๓ วัน X ๑๒๐ คน	=	๗๒,๐๐๐	บาท
๓. ค่าอาหารเย็น ๑๕๐ บาท X ๓ วัน X ๑๒๐ คน	=	๕๔,๐๐๐	บาท
๔. ค่าอาหารว่าง ๕๐ บาท X ๒ มื้อ X ๓ วัน X ๑๒๐ คน	=	๓๖,๐๐๐	บาท
๕. ค่าพาหนะ ๕๐๐ X ๔ คน	=	๒,๐๐๐	บาท
๖. ค่าจ้างรถเหมาบริการ	=	๑๖,๐๐๐	บาท
๗. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ (ค่าวัสดุอุปกรณ์)	=	๑,๒๐๐	บาท
รวมเป็นเงิน	=	๒๑๐,๐๐๐	บาท

(สองแสนหนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

(ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้)

๙.๒ ค่าใช้จ่ายของผู้เข้าอบรม ได้แก่ ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะ เบิกจากหน่วยงานต้นสังกัด

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


๑) บุคลากรสาธารณสุขได้เกิดการเรียนรู้ เรื่องชีวิตและความตายและสามารถเข้าถึงแนวทางการดำเนินชีวิตที่พอเพียง และมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

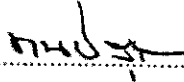
๒) บุคลากรสาธารณสุขมีความเข้าใจในองค์ความรู้ในการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือทางจิตใจและจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมได้อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้าน

๓) เป็นการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์แนวคิดแนวทางและวิธีการปฏิบัติในการเผชิญความตายอย่างสงบสุขสู่บุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย สามารถเข้าถึงและนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

ลงชื่อ มงกุฎ ใจกุล ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางนงนุช ชินบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ เพ็ญพันธ์ อัครพิทยา ผู้เสนอโครงการ
(นางเพ็ญพันธ์ อัครพิทยา)
ผู้อำนวยการแก้วกัลยาสิกขาลัย

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายแพทย์สมควร หาญพัฒนชัยกูร)
ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ
(นายทองสรรค์ สุชาธรรม)
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตารางการอบรม
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต”
สำหรับบุคลากรสาธารณสุขในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
ณ วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

- | | |
|--------------------------|---|
| เวลา ๘.๐๐ น. - ๘.๓๐ น. | - ลงทะเบียน |
| เวลา ๘.๓๐ น. - ๙.๐๐ น. | - พิธีเปิดการอบรมและกล่าวให้โอวาท โดย
นายแพทย์ทงสรรงค์ สุธาธรรม รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| เวลา ๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. | - กล่าวรายงาน โดย
นายแพทย์สมควร หาญพัฒนาชัยกูร ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก |
| เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. | - ปฐมนิเทศ/ การปฏิบัติตัว / การไหว้ / การพูด/ วัตถุประสงค์
การอยู่ร่วมกัน / กติกา และนำกล่าวคำขอพระกรรมฐาน
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส และคณะ |
| เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. | - กิจกรรมเธอคือใคร / สรุปลักษณะ |
| เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. | โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส วัดวังหิน จ.พิจิตร
และคณะวิทยากรพี่เลี้ยง โรงพยาบาลพุทธชินราช |
| เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. | - กิจกรรม “นำฝึกปฏิบัติการเจริญสติ” |
| เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น. | โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| เวลา ๑๙.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น. | - บรรยายธรรมเรื่อง “การดูแลจิตผู้ป่วยระยะสุดท้าย” |
| เวลา ๒๑.๐๐ น. | โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| | - รับประทานอาหารเย็น |
| | - สวดมนต์เย็น |
| | - บรรยายธรรมเรื่อง “ทำไมต้องเจริญสติ” และ “สุขง่ายแค่ปลายจมูก” |
| | โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| | - เข้าที่พัก |

วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

- เวลา ๐๕.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า / สวดมนต์นั่งสมาธิ
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น. - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ / ออกกำลังกาย
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส และคณะ
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น. - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. - กิจกรรมกลุ่ม "ศีล ๕ กับการดำรงชีวิต" / สรุปกิจกรรม
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. - อภิปราย "ทำสมาธิทำไม"
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น. - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ / สวดมนต์
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น. - กิจกรรมกลุ่ม "บ้านแสนรัก" / สรุปกิจกรรม
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น. - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น. - สวดมนต์เย็น
- เวลา ๑๙.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น. - บรรยายเรื่อง "ทำไมต้องเจริญสติ" และ "พาใจกลับบ้าน"
โดย พระอาจารย์มหาวีเชียร ชินวโส
- เวลา ๒๑.๐๐ น. - เข้าที่พัก

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

- | | |
|--------------------------|--|
| เวลา ๐๕.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น. | - ทำวัตรเช้า / สวดมนต์นั่งสมาธิ
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น. | - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ / ออกกำลังกาย
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส และคณะ |
| เวลา ๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น. | - นำฝึกปฏิบัติเจริญสติ
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. | - ตอบปัญหาธรรมะและการปฏิบัติธรรม
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส |
| เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. | - ฝึกภาคสนามการช่วยเหลือ จิตวิญญาณผู้ป่วยระยะสุดท้าย
โดย พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส และคณะ |
| เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. | - พิธีขอขมาพระอาจารย์และคณะ |
| เวลา ๑๖.๓๐ น. | - ปิดการอบรม |

หมายเหตุ : ๑. ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.