

ด่วนที่สุด



เลขที่รับ	3016
วันที่	25 ต.ค. 61
เวลา	09.58 น.

ที่ มท ๐๘๐๓.๔/ว ๓๒๕๒

ถึง ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จะดำเนินการโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านพัสดุและการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ประจำปี ๒๕๖๒ จำนวน ๓๐ รุ่น (รุ่นที่ ๑-๓๐) รุ่นละ ๒ วัน ในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) จริง และการตอบ-แก้ไขปัญหาจากการปฏิบัติงาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ให้แก่บุคลากรของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด/ ช่างโยธาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ที่กำหนดให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเริ่มใช้งานกับโครงการที่มีมูลค่าเกิน ๒ ล้านบาท แต่ไม่เกิน ๒๐ ล้านบาท ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ เป็นต้นไป เพื่อลดความผิดพลาดในการดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพ และโปร่งใส

๒. เพื่อให้ผู้จัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) และผู้ที่เกี่ยวข้องของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด และขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ฝึกปฏิบัติการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) จริง โดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ มติคณะรัฐมนตรี ข้อบังคับ หลักเกณฑ์ รวมทั้งแนวทาง และวิธีปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส ก่อให้เกิดความคุ้มค่า และใช้จ่ายเงินงบประมาณอย่างประหยัด ในขณะที่ได้พัสดุหรืองานที่มีคุณภาพมาใช้ในราชการ

๓. เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ที่มีวัตถุประสงค์ให้มีการจัดหาพัสดุไว้ใช้ในราชการ ด้วยความสะดวกรวดเร็ว โปร่งใส ประหยัด เป็นธรรม และมีประสิทธิภาพ โดยยึดหลักธรรมาภิบาล

ดังนั้น เพื่อให้การประชุมฯ ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ที่ประสงค์จะเข้าร่วมประชุม ส่งผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย ช่างโยธาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการกำหนดราคากลางงานก่อสร้างฯ เป็นต้น อย่างน้อยแห่งละ ๑ คน โดยกำหนดจัดประชุมช่วงระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ จำนวน ๓๐ รุ่น ๆ ละ ๒ วัน ณ โรงแรมเดอะสโลฟท์ รีสอร์ท ซอยวงศ์สว่าง ๑๙ แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร และให้ผู้เข้าร่วมประชุมฯ เบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเป็นค่าที่พัก ค่าอาหารระหว่างการประชุมฯ ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่าเอกสารประกอบการประชุมฯ จำนวนคนละ ๔,๒๐๐.- บาท (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน) โดยลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนวันเริ่มต้นการประชุมฯ (ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ ๒๖ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๑) เข้าบัญชีเงินฝากประเภทกระแสรายวัน ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาถนนวิสุทธิกษัตริย์ ชื่อบัญชี “ค่างลงทะเบียนโครงการฝึกอบรม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น” เลขที่บัญชี ๐๐๖-๖-๐๗๓๘๘๗-๑ และนำสำเนาใบรับฝากเงินและใบรับชำระค่าสาธารณูปโภคและค่าบริการ มายื่นในวันลงทะเบียน/รายงานตัว

/ ตามวัน...

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๐๓.๔/ว ๓๒๓๖



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
๑๐๓๐๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านการพัสดุและการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ประจำปี ๒๕๖๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. กำหนดการประชุมฯ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. ใบแจ้งการชำระราคาเข้าร่วมประชุมฯ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. รายชื่อเจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการฯ	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยกองคลัง ได้จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านการพัสดุและการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑) เพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ให้แก่บุคลากรของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด/ช่างโยธาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ที่กำหนดให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเริ่มใช้งานกับโครงการที่มีมูลค่าเกิน ๒ ล้านบาท แต่ไม่เกิน ๒๐ ล้านบาท ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ เป็นต้นไป เพื่อลดความผิดพลาดในการดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพ และโปร่งใส

๒) เพื่อให้ผู้จัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) และผู้ที่เกี่ยวข้องของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด และขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ฝึกปฏิบัติการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) จริง โดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ มติคณะรัฐมนตรี ข้อบังคับ หลักเกณฑ์ รวมทั้งแนวทาง และวิธีปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส ก่อให้เกิดความคุ้มค่า และใช้จ่ายเงินงบประมาณอย่างประหยัด ในขณะที่ได้พัสดุหรืองานที่มีคุณภาพมาใช้ในราชการ

๓) เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ที่มีวัตถุประสงค์ให้มีการจัดหาพัสดุไว้ใช้ในราชการด้วยความสะดวกรวดเร็ว โปร่งใส ประหยัด เป็นธรรม และมีประสิทธิภาพ โดยยึดหลักธรรมาภิบาล

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง ที่ประสงค์จะเข้าร่วมประชุม ส่งผู้เข้าร่วมประชุม แยกเป็น ผู้สังเกตการณ์จากสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แห่งละ ๑ คน ช่างโยธาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการกำหนดราคากลางงานก่อสร้างฯ เป็นต้น อย่างน้อยแห่งละ ๑ คน โดยกำหนดดำเนินการประชุมช่วงระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ จำนวน ๓๐ รุ่นๆ ละ ๒ วัน ณ โรงแรมเดอะลีโอฟท์ รีสอร์ท หนองจอก กรุงเทพฯ ๑๙

/ แขวงวงศ์สว่าง...

ที่ว่างสำหรับติดสำเนาเอกสารรับชำระเงินจากธนาคาร

ประชุมเชิงปฏิบัติการด้านการพัสดุ

เข้าบัญชีค่าลงทะเบียนโครงการฝึกอบรม สด. เลขที่ ๐๐๖-๖-๐๗๓๘๗-๑



ใบแจ้งการชำระเงินค่าเข้าร่วมประชุม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ชื่อหลักสูตร : โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านการพัสดุ
และการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP)
ประจำปี ๒๕๖๒

รหัสหลักสูตร-รหัสรุ่น :

๙	๙	๔	๔		
รหัส สด.			รหัสหลักสูตร		รหัสรุ่น

ชื่อ-สกุล ผู้เข้าร่วมประชุม : _____

ตำแหน่ง : _____

ชื่อหน่วยงาน : _____

อำเภอ : _____ จังหวัด : _____

แบบฟอร์มการชำระเงินผ่าน บมจ. ธนาคารกรุงไทย



ส่วนของธนาคาร

Company Code : ๙๒๔๙ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อบรม/สัมมนา/ประชุม)

วันที่ _____
สาขา _____

ชื่อ-สกุล ผู้เข้าร่วมประชุม : _____

รหัสหลักสูตร-รหัสรุ่น (Ref. No.๑) :

๙	๙	๔	๔		
รหัส สด.			รหัสหลักสูตร		รหัสรุ่น

รหัสหน่วยงาน (Ref. No.๒) :

--	--	--	--	--	--

จำนวนเงินค่าเข้าร่วมประชุม (ตัวเลข) : ๔,๒๐๐.- บาท

จำนวนเงินค่าเข้าร่วมประชุม (ตัวอักษร) : (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)

ค่าธรรมเนียมการชำระผ่านธนาคาร ๑๐ บาท/รายการ

ลงชื่อ ผู้นำฝาก _____

โทรศัพท์ ผู้นำฝาก _____

หมายเหตุ : ๑. รหัสหน่วยงานสามารถตรวจสอบได้จากหน้าเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (www.dla.go.th)

๒. การประกาศรายชื่อ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจะประกาศรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมในเว็บไซต์ www.dla.go.th "มุมหนังสือราชการ"

๓. กรณีผู้เข้ารับการอบรมได้ชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว แต่มีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาส่งบุคคลอื่นเข้ารับการอบรมแทนในรุ่นนั้น โดยให้ทำเรื่องขออนุมัติเปลี่ยนแปลงตัวบุคคล และใช้เป็นหลักฐานประกอบการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน โดยไม่ต้องแก้ไขรายชื่อในสำเนาใบรับชำระค่าสาธารณูปโภคและค่าบริการที่ธนาคารออกให้ ทั้งนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนให้ในกรณีชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้วแต่ไม่เข้ารับการอบรม

รายละเอียดระยะเวลาในการประชุม จำนวน ๓๐ รุ่น
โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านการพัสดุและการจัดทำ
ราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP)

ประจำปี ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเดอะลีออฟท์ รีสอร์ท

ซอยวงศ์สว่าง ๑๙ แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร

รุ่นที่ ๑	ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๑
รุ่นที่ ๒	ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๒
รุ่นที่ ๓	ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๓
รุ่นที่ ๔	ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๔
รุ่นที่ ๕	ระหว่างวันที่ ๗-๘ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๕
รุ่นที่ ๖	ระหว่างวันที่ ๙-๑๐ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๖
รุ่นที่ ๗	ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๗
รุ่นที่ ๘	ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๗ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๘
รุ่นที่ ๙	ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๐๙
รุ่นที่ ๑๐	ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๔ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๐
รุ่นที่ ๑๑	ระหว่างวันที่ ๒๘-๒๙ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๑
รุ่นที่ ๑๒	ระหว่างวันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๒
รุ่นที่ ๑๓	ระหว่างวันที่ ๔-๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๓
รุ่นที่ ๑๔	ระหว่างวันที่ ๖-๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๔
รุ่นที่ ๑๕	ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๕
รุ่นที่ ๑๖	ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๖
รุ่นที่ ๑๗	ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๗
รุ่นที่ ๑๘	ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๘
รุ่นที่ ๑๙	ระหว่างวันที่ ๒๗-๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๑๙
รุ่นที่ ๒๐	ระหว่างวันที่ ๔-๕ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๐
รุ่นที่ ๒๑	ระหว่างวันที่ ๖-๗ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๑
รุ่นที่ ๒๒	ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๒
รุ่นที่ ๒๓	ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๓
รุ่นที่ ๒๔	ระหว่างวันที่ ๑๘-๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๔
รุ่นที่ ๒๕	ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๕
รุ่นที่ ๒๖	ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๖
รุ่นที่ ๒๗	ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๗
รุ่นที่ ๒๘	ระหว่างวันที่ ๒๘-๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๘
รุ่นที่ ๒๙	ระหว่างวันที่ ๑-๒ เมษายน ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๒๙
รุ่นที่ ๓๐	ระหว่างวันที่ ๓-๔ เมษายน ๒๕๖๒	รหัสรุ่น ๙๙๔๔๓๐

รายชื่อเจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ

๑. คุณณิชนน โหราศาสตร์	โทรศัพท์มือถือ	๐๖๑-๔๑๐-๔๙๔๕
๒. คุณพรศิลป์ บุญมณี	โทรศัพท์มือถือ	๐๖๓-๒๗๒-๑๔๓๗
๓. คุณคัมภีร์ ประเสริฐวาทิ	โทรศัพท์มือถือ	๐๘๙-๙๒๕-๒๘๐๑
๔. คุณธนนิติ บุญปก	โทรศัพท์มือถือ	๐๘๔-๘๗๘-๙๔๙๒
๕. คุณสุรภีพร เกษกำธร	โทรศัพท์มือถือ	๐๘๑-๙๓๘-๒๖๙๕
๖. คุณคงขวัญ ศรีบรรจง	โทรศัพท์มือถือ	๐๘๙-๘๒๐-๖๗๑๓
๗. คุณรัตติยา ภูผิวเดือน	โทรศัพท์มือถือ	๐๘๘-๗๓๐-๓๕๓๘

หมายเลขโทรศัพท์

๐-๒๒๔๑-๙๐๐๑

๐-๒๒๔๑-๙๐๖๔

หมายเลขโทรสาร

๐-๒๒๔๓-๒๑๗๕

๐-๒๒๔๑-๙๐๒๔

ตารางกำหนดการ

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะการปฏิบัติงานด้านการผลิตและการจัดการราคากลางงานก่อสร้าง

เวลา	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.
วันแรก	ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
วันที่สอง	ฝึกปฏิบัติการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) โดยผู้แทนจากกรมบัญชีกลาง และ สก.	อภิปรายหัวข้อ "กระบวนการและขั้นตอนในการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น" โดยผู้แทนจากกรมบัญชีกลาง	
		๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.
		ฝึกปฏิบัติการจัดทำราคากลางงานก่อสร้างในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) โดยผู้แทนจากกรมบัญชีกลาง และ สก. (ต่อ)	

หมายเหตุ ๑.ตารางกำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒.พักรับประทานอาหารว่าง แยกเป็น ๒ ช่วง ประกอบด้วย ช่วงเช้าระหว่างเวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และช่วงบ่ายระหว่างเวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

๓.พักรับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างเวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

๔.รับประทานอาหารเย็น ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.