

**กำหนดการเข้าค่ายคุณธรรม**  
**นักศึกษาภาคปกติ (คฤหัสถ์) และภาคพิเศษ (เสาร์-อาทิตย์)**  
**ประจำปีการศึกษา 2559**  
**ณ อุทยานธรรมน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่**  
**ระหว่างวันที่ 20-21 เดือน สิงหาคม 2559**

---

**วันเสาร์ที่ 20 สิงหาคม 2559**

- เวลา 06.45 น. รถส่งนักศึกษาภาคปกติ (คฤหัสถ์) ออกจากวิทยาเขตล้านนา
- เวลา 07.30 น. นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมถึงอุทยานธรรม/รับประทานอาหารเช้า
- รายงานตัวและลงทะเบียน
  - พิธีเปิดการฝึกอบรม ณ ห้องประชุม
  - หัวหน้าฝ่ายจัดการศึกษากล่าวรายงานโครงการฯ
  - ประธานในพิธีกล่าวให้โอวาทและเปิดโครงการ
- เวลา 09.00-11.00 น. ฟังการบรรยายเรื่อง “ศีลธรรมนำชีวิต”  
โดย พระมหาสกุล มหาวิโร,ดร.
- เวลา 11.00-12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 13.00-14.00 น. “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 14.00-15.00 น. “ทักษะการอยู่ร่วมกัน” โดยวิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 15.00-16.00 น. “ทักษะการอยู่ร่วมกัน” โดยวิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 16.00-17.00 น. “ทักษะการอยู่ร่วมกัน” โดยวิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 17.00-18.00 น. รับประทานอาหารเย็น/ทำความสะอาดและทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา 18.00-19.00 น. “ระเบียบ สามัคคี บาเพ็ญประโยชน์” กับนักนักศึกษา มมร.วิทยาเขตล้านนา  
โดย ฝ่ายจัดการศึกษา/งานกิจการนักศึกษา
- เวลา 19.00-20.00 น. สวดมนต์และทำวัตรเย็น/ฝึกทำสมาธิ
- เวลา 20.00-21.00 น. “ธรรมะเพื่อการเรียนรู้” โดย ทีมงานวิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ

**วันอาทิตย์ที่ 21 สิงหาคม 2559**

- เวลา 04.00-05.00 น. ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว/สวดมนต์/เจริญสมาธิภาวนา/ฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ
- เวลา 05.00-06.00 น. “ธรรมะรับอรุณ” โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 06.00-07.00 น. นำปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 07.00-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- เวลา 08.00-09.00 น. ทำความสะอาดที่พักและทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา 09.00-10.00 น. “กิจกรรมกลุ่ม” โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 10.00-11.00 น. “กิจกรรมกลุ่ม” โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 11.00-12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน/พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 13.00-14.00 น. “บุพพการีรำลึก” โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 14.00-15.00 น. สรุปผลการเข้าค่าย โดย วิทยากร ศูนย์บริการวิชาการ
- เวลา 15.00-16.00 น. มอบเกียรติบัตร และปิดโครงการ
- หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## อุปกรณ์ที่ควรเตรียมไปด้วย

1. สบู่ ยาสีฟัน แปรงฟัน ชันอาบน้ำ ยารักษาโรค ยากันยุง
2. เสื้อสีส้ม ตรา มมร. ใส่เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการ  
ชุดขาว สำหรับปฏิบัติธรรม  
ชุดวอร์มหรือชุดลำลอง สำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. ผ้าห่มผืนเล็ก
4. ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น

