๐๙.๑๕ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
๑๐.๓๐ น. บรรยาย “แนวทางสู่ความสำเร็จ”
๑๒.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
๑๓.๓๐ น. บรรยาย “เศรษฐกิจพอเพียงกับทางรอดของประเทศชาติ”
๑๖.๐๐ น. กิจกรรม “สร้างโลกด้วยมือเรา”
๑๘.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
๑๙.๓๐ น. บรรยาย “สงครามชีวิต”
๒๑.๐๐ น. ประกาศผลการตรวจบ้านพัก
คัดเลือกกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
๒๒.๐๐ น. สวดมนต์ / สมาธิ
๒๒.๓๐ น. ดับไฟ เข้านอน

**วันที่ ๔ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน / ภารกิจส่วนตัว
๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมที่หน้าเสาธง
๐๕.๓๐ น. บรรยาย “การบริหารชีวิต”
๐๗.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร
๐๘.๐๐ น. การบริหารกายและจิตโดยการ “ไต่เขา - เข้าถ้ำ”
๑๑.๐๐ น. ประชุมกลุ่มวิจารณ์ ให้ข้อเสนอแนะประเมินผลการอบรม
๑๒.๓๐ น. พิธีมอบวุฒิบัตร / ปิดการอบรม
๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
๑๔.๓๐ น. รถออกจากสถาบันฝึกอบรมผู้นำ ปลายทางสถานี
ขนส่งสายใต้ใหม่

**ตัวอย่างกำหนดการอบรมหลักสูตร**
**“การพัฒนาคุณภาพชีวิต”**
**สำหรับผู้นำเกษตรกร**

**วันที่ ๑ ของการฝึกอบรม**

๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน/เข้าบ้านพัก

๑๒.๐๐ น. กิจกรรม “ฟื่นเกลียวใจให้เป็นหนึ่ง”
บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. บรรยาย “สุขใดที่ใจใฝ่หา”

๑๕.๐๐ น. พัก

๑๕.๑๕ น. อภิปราย “ประสบการณ์พัฒนาตนเอง”(คณะผู้ช่วยครู)

๑๗.๓๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น

๑๘.๓๐ น. พัก

๑๙.๐๐ น. กรณีศึกษาแห่งการ “สิ้นชาติ”

๒๑.๐๐ น. สรุปประจำวัน/สวดมนต์ สมาธิ/เข้าบ้านพัก เข้านอน

**วันที่ ๒ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว
๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง
๐๕.๓๐ น. บรรยาย “เช้าวันนี้มีอะไรดีๆ มาเล่าสู่กันฟัง”
๐๗.๐๐ น. สร้างพลังชีวิตด้วยการ “วิ่งชมป่าเขา”
๐๘.๐๐ น. พัก/ภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเช้า
๐๙.๓๐ น. กิจกรรม “ค้นหาตนเอง”
๑๑.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น. รายงานกิจกรรม “ค้นหาตนเอง”
๑๔.๑๕ น. พัก/อาหารว่าง
๑๔.๓๐ น. เศรษฐกิจพอเพียง(๑) “ค้นชีวิตพระแม่ธรณี”
๑๗.๓๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น
๑๘.๓๐ น. พัก
๑๙.๐๐ น. บรรยาย “เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า”
๒๑.๐๐ น. สรุปประจำวัน/รายงานการตรวจบ้านพัก/สวดมนต์ สมาธิ
๒๒.๐๐ น. เข้าบ้านพัก เข้านอน

**วันที่ ๓ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว
๐๕.๑๕ น. พลังงานชีวิตด้วยการ “ปีนเขา”
๐๗.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. พัก
๐๘.๓๐ น. เศรษฐกิจพอเพียง (๒)
(ลดต้นทุนการผลิตเป็นทางรอดของชีวิต)
๑๑.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น. บรรยาย “สมุนไพรยา วิเศษที่ถูกลืม”
๑๔.๓๐ น. พัก
๑๔.๔๕ น. เศรษฐกิจพอเพียง (๓) “เราจะพึ่งตนเองในทุกวิถีทาง”
๑๗.๓๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น
๑๘.๓๐ น. พัก
๑๙.๐๐ น. บรรยาย “สงครามชีวิต”
๒๐.๓๐ น. สรุปประจำวัน/ประกาศผลคะแนนบ้านพัก/
เลือกประธานรุ่น/คัดเลือกกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/
สวดมนต์ สมาธิ แผ่เมตตา
๒๒.๐๐ น. เข้าบ้านพัก เข้านอน

**วันที่ ๔ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว

๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง

๐๕.๓๐ น. บรรยาย “ธรรมะรับอรุณ”

๐๗.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเช้า

๐๘.๐๐ น. สร้างพลังชีวิตด้วยการ “ปีนเขา - เข้าถ้ำ”

๑๐.๓๐ น. กิจกรรมกตัญญูต่อสถานที่/ภารกิจส่วนตัว/
จัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง

๑๑.๐๐ น. ประมวลผลโครงการอบรม

๑๒.๓๐ น. พิธีปิดการอบรม/มอบวุฒิบัตร/อำลา

๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๔.๓๐ น. เดินทางกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ

**ตัวอย่างกำหนดการอบรมหลักสูตร**
**“การพัฒนาคุณภาพชีวิต”**
**สำหรับผู้นำเยาวชน**

**วันที่ ๑ ของการฝึกอบรม**

๑๐.๐๐ น. ลงทะเบียน/กรอกเอกสาร/ปฐมนิเทศ/
แบ่งกลุ่มเข้าบ้านพัก
๑๒.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. กิจกรรม “ฟื้นเกลียวใจให้เป็นหนึ่ง”
๑๖.๐๐ น. พัก/ภารกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น
๑๘.๐๐ น. บรรยาย “บทเรียนก่อนวิวาห์ - บทเรียนก่อนวิวาท”
๒๐.๐๐ น. สรุปประจำวัน/สวดมนต์ไหว้พระ สมาธิ
๒๑.๐๐ น. กลับบ้านพัก/เข้านอน

**วันที่ ๒ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว

๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง / เคารพธงชาติ

๐๕.๓๐ น. ปลุกจิตสำนึก

๐๗.๐๐ น. บริหารกายและจิตโดยการ “วิ่งชมป่าเขา”

๐๘.๓๐ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/
อาหารเช้า

๐๙.๓๐ น. อภิปราย “ทางลวง - ทางรอด”

๑๑.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน

๑๒.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มพัฒนาอีคิวด้วยการ
“ค้นตน - ค้นเพื่อน - ค้นชีวิต”

๑๔.๓๐ น. ฐานกิจกรรม “คุณธรรมเร่งด่วนของเยาวชน” (๑)

๑๗.๓๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น

๑๘.๓๐ น. บรรยาย “เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า” ( นพ.วีรพงศ์ ชัยภัค )

๒๐.๓๐ น. รายงานบ้านพัก/สรุปประจำวัน/
สวดมนต์ไหว้พระ สมาธิ/แผ่เมตตา

๒๑.๓๐ น. กลับบ้านพัก

**วันที่ ๓ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว
๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง/เคารพธงชาติ
๐๕.๓๐ น. สร้างพลังชีวิตด้วยการ “ขึ้นเขา”
๐๗.๑๕ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเช้า/ดูแลบ้านพัก/อาบน้ำ
๐๘.๓๐ น. รายงาน “ค้นตน - ค้นเพื่อน - ค้นชีวิต”วีดิทัศน์เพื่อชีวิต
๑๒.๐๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. ฐานกิจกรรม “คุณธรรมเร่งด่วนของเยาวชน” (๒)
๑๖.๐๐ น. ฐานกิจกรรม “สร้างโลกด้วยมือเรา”
๑๘.๐๐ น. เคารพธงชาติ/บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเย็น
๑๙.๐๐ น. บรรยาย “สงครามชีวิต”
๒๐.๓๐ น. คัดเลือกกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/
ประกาศผลคะแนนบ้านพัก/เลือกประธานรุ่น/
สรุปประจำวัน/สวดมนต์ไหว้พระ สมาธิ/แผ่เมตตา
๒๑.๓๐ น. กลับบ้านพัก

**วันที่ ๔ ของการฝึกอบรม**

๐๔.๔๕ น. ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว
๐๕.๑๕ น. เตรียมความพร้อมหน้าเสาธง/เคารพธงชาติ
๐๕.๓๐ น. บรรยาย “ธรรมะรับอรุณ”
๐๗.๓๐ น. บทเรียนบนโต๊ะอาหาร/อาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. สร้างพลังชีวิตด้วยการ “ปีนเขา - เข้าถ้ำ”
๑๐.๓๐ น. กิจกรรมกตัญญูต่อสถานที่/เก็บสัมภาระ
๑๑.๐๐ น. ประชุมวิจารณ์/ให้ข้อเสนอแนะ/ประเมินผลการอบรม
๑๒.๐๐ น. พิธีมอบวุฒิบัตร/ปิดการอบรม
๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหารร่วมกัน
๑๓.๐๐ น. เดินทางกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ

# คณะกรรมการ

## ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
## สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

**ที่ปรึกษาคณะกรรมการ**

| | |
|---|---|
| นายไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม | ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ |
| พลตรี จำลอง ศรีเมือง | ประธานที่ปรึกษา |
| พลเอก ปรีชา เอี่ยมสุพรรณ | ที่ปรึกษา |
| พลเอก บวร งามเกษม | ที่ปรึกษา |
| นายลิขิต เพชรสว่าง | ที่ปรึกษา |

**คณะกรรมการ**

| | |
|---|---|
| พลตำรวจเอก เสรีพิศุทธ์ [illegible]มียาเวส | กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ<br>รักษาการประธานกรรมการ |
| นายนิพนธ์ สุรพงษ์รักเจริญ | กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ |
| นายอนุสรณ์ ธรรมใจ | กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ |
| นายแพทย์อำพล จินดาวัฒนะ | กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ผู้แทนกระทรวงวัฒนธรรม | กรรมการ |
| ผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ | กรรมการ |
| ผู้แทนสำนักงบประมาณ | กรรมการ |
| ผู้แทนสำนักงาน<br>พระพุทธศาสนาแห่งชาติ | กรรมการ |
| ผู้แทนสำนักงานบริหาร<br>และพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) | กรรมการ |
| ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริม<br>และพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม | กรรมการและเลขานุการ |
| นายประกอบ นวลขาว | ผู้ช่วยเลขานุการ |

ศูนย์คุณธรรม

## คณะกรรมการโครงการจัดทำเอกสารเผยแพร่
### ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
### สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

**ที่ปรึกษาโครงการ**

พลตรี จำลอง ศรีเมือง

นายสมพงษ์ ฟังเจริญจิตต์

| | |
|---|---|
| นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์ | ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม |
| นายแก้ว วิฑูรย์เธียร | ที่ปรึกษาด้านสื่อและรณรงค์ |

**คณะกรรมการโครงการ**

| | |
|---|---|
| นางวิไลวรรณ ถึกไทย | ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารแผน ๑ |
| นายนิพล ธนธัญญา | เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๑ |
| นายณัฏฐ์บรรจง เดชวิริยะชา | เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๑ |
| นางสาวสุขุมาล มลิวัลย์ | เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๑ |
| นางอนุสรณ์ ปัทมสังข์ | เจ้าหน้าที่ระดับกลาง ฝ่ายบริหารแผน ๑ |

ศูนย์คุณธรรม

**ผู้เขียน ออกแบบ จัดพิมพ์**

บริษัท สไตล์ครีเอทีฟเฮ้าส์ จำกัด

**ถ่ายภาพ**

Style Photo Studio

สถาบันฝึกอบรมผู้นำ มูลนิธิพลตรีจำลอง ศรีเมือง

**ท่านผู้สนใจสามารถ Download หนังสือฉบับนี้ได้ที่**
www.moralcenter.or.th

**ผู้นำทุกระดับต้องมีส่วนสำคัญยิ่ง**

**ในการกอบบ้านกู้เมืองโดยการลงมือปฏิบัติเอง**

**และชักชวนให้ผู้อื่นดำเนินวิถีชีวิตแบบพอเพียง**

**ช่วยสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง**

**และนิยมไทยด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริง**

ศูนย์คุณธรรม

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ISBN 978-974-8134-62-8