

**กำหนดการอบรมคุณธรรม จริยธรรม  
นักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
11-13 พฤษภาคม 2550**

**ณ ศูนย์อุทยานธรรมเฉลิมพระเกียรติ (หน้าวัดน้ำบ่อหลวง) อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่**

**วันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2550**

- 17.00 น. ขึ้นรถที่คณะฯ เดินทางจากคณะทันตแพทยศาสตร์ โดยรถบัส ถึงศูนย์อุทยานธรรม
- 18.30 น. รับประทานอาหารเย็นและทำกิจวัตรส่วนตัว
- 19.30 น. พิธีเปิด
  - แบ่งกลุ่ม ชี้แจงกฎระเบียบการเข้าค่าย
  - ฝึกระเบียบปฏิบัติ แนะนำวิทยากร บอกความหมายกลุ่ม
- 20.00 น. ทำวัตรเย็น-ปฏิบัติธรรม
- 21.30 น. สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนและแยกย้ายเข้าที่พัก

**วันเสาร์ที่ 12 พฤษภาคม 2550**

- 05.00 น. รวมกันที่ศาลา ฝึกทำโยคะ ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม
- 05.30 น. ธรรมะรับอรุณ
- 06.00 น. พบพระพี่เลี้ยงนำปฏิบัติธรรม
- 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน
  - ฐานหน้าที่ - ฐานมารยาทไทย
  - ฐานอบายมุข - ฐานพระรัตนตรัย
- 10.00 น. กิจกรรมทักษะชีวิต
- 12.00 น. รับประทานอาหารเที่ยง
- 13.00 น. ฟังบรรยาย กฎแห่งกรรม โดย ศ.แสง จันทร์งาม
- 15.00 น. เวียนฐานธรรม
- 17.00 น. อาบน้ำ ทำวัตรส่วนตัว
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. ทำวัตรเย็นปฏิบัติธรรม
- 20.00 น. รายการธรรมะวาไรตี้ กิจกรรมบุพการีรำลึก
- 22.00 น. พักผ่อน

## วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม 2550

- 05.00 น. รวมกันที่หอประชุม ฝึกทำโยคะและทำสมาธิ
- 05.30 น. ธรรมะรับอรุณ
- 06.00 น. กิจกรรมทักษะชีวิต
- 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. วิเคราะห์ปัญหาและสรุปผลการเข้าค่าย
- 09.30 น. รายงานผลการเข้าค่าย  
พิธีมอบวุฒิบัตร  
ประธานให้โอวาทและกล่าวเปิดงาน
- 11.00 น. เดินทางกลับ

(หมายเหตุ \* กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสม)

\*\*\*\*\*

### สิ่งที่ต้องเตรียมมาในการเข้าค่ายคุณธรรม จริยธรรม

1. ให้แต่งกายชุดนักศึกษาในพิธีเปิด-ปิดค่าย
2. ให้เตรียมชุดพละ (กางเกงขายาว) รองเท้าแตะ และชุดสีขาว (เสื้อ) เพื่อร่วมกิจกรรม
3. ของใช้-ยา ประจำตัว
4. สมุด ปากกา
5. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไป
6. ขึ้นรถที่คณะฯ วันที่ 11 พฤษภาคม 2550 เวลา 17.00 น.