



กรมส่งเสริมการเกษตร
 เลขรับ 9212
 เสนอ จพท
 วันที่ 18 พค 2569

ที่ อว ๘๖๐๓.๑๕ (กทม.)/ว ๑๒๙๔

สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
 ๒๒ ถนนบรมราชชนนี เขตตลิ่งชัน
 กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
 หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหัวหน้างานสู่การเป็นมืออาชีพด้วยทักษะการโค้ช” รุ่นที่ ๔ – รุ่นที่ ๕
 เรียน อธิบดีกรมทุกแห่ง
 สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฝึกอบรมพร้อมใบสมัคร จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำหนดจัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหัวหน้างานสู่การเป็นมืออาชีพด้วยทักษะการโค้ช” รุ่นที่ ๔ – รุ่นที่ ๕ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจในหลักการเป็นผู้นำที่จะนำองค์กรให้เป็นไปตามเป้าหมายขององค์กร ได้ทบทวนทักษะของหัวหน้างาน ประกอบด้วย การฟัง การถาม การสอนงาน การมอบหมายงาน การจัดเวลา เพื่อดึงศักยภาพความเป็นหัวหน้างานสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ ได้ฝึกทักษะการโค้ช และการใช้บทบาทที่ถูกต้องในการเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ เป็นต้น โดยโครงการฯ กำหนดจัดฝึกอบรม จำนวน ๒ รุ่น ค่าลงทะเบียน ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท (ไม่รวมค่าที่พักและอาหารเย็น) ดังนี้

รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ

รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ (พฤ-ศ) ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ

ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากส่วนราชการของกระทรวงและกรมต่างๆ สามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ.๒๕๕๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม สำหรับค่าพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าเช่าที่พัก ในการเดินทางเข้ารับการฝึกอบรมให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตามระเบียบกระทรวงการคลังฯ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว

ในการนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านหรือเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมตามโครงการฯ ดังกล่าว พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้ สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ Line: @suas โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘ สมัครและดาวินโหลตรารายละเอียดได้ที่ Website : suas.su.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเข้าร่วมการฝึกอบรมและประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่อไป จักขอบคุณยิ่ง

สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
 กรมส่งเสริมการเกษตร
 เลขที่รับ ๑๔๗๖
 วันที่ ๑๘ พ.ค. ๖๙
 เวลา ๑๕.๑๒

ขอแสดงความนับถือ

Signature

(อาจารย์ ดร.ศรายุทธ แสนมี)

ผู้อำนวยการสำนักงานบริการวิชาการ
 ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศิลปากร

สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร (ตลิ่งชัน)
 โทรศัพท์ ๐-๒๑๐๕-๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒

Signature
 18 พค 69
 (นางสาววันวิสา วัฒนยา)
 เจ้าหน้าที่งานธุรการสำนักงาน
 ททท.นย.๗๖



QR-Code ใบสมัคร



QR-Code เพื่อสอบถามข้อมูล



โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหัวหน้างานสู่การเป็นมืออาชีพด้วยทักษะการโค้ช”

รุ่นที่ ๔ – รุ่นที่ ๕ จัดโดย สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

๑. หลักการและเหตุผล

การพัฒนาหัวหน้างานสู่ความเป็นมืออาชีพ คือการเปลี่ยนบทบาทจากผู้สั่งการมาเป็นผู้สนับสนุนและตั้งศักยภาพของตนเองและทีมงาน ผ่านการฟังอย่างตั้งใจ ใช้คำถามที่ทรงพลัง สร้างแรงจูงใจ และให้การสนับสนุน เพื่อช่วยให้สามารถค้นพบคำตอบและลงมือทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดี และการเติบโตอย่างต่อเนื่องในองค์กร ซึ่งส่วนสำคัญในการพัฒนาตนเองและทีมงาน รวมถึงการขับเคลื่อนองค์กรนั้น จะต้องใช้ทักษะขั้นสูงหรือในระดับที่ต้องใช้ทักษะของผู้นำที่มากขึ้น โดยในการฝึกอบรมครั้งนี้ได้ใช้ทักษะการโค้ชในการพัฒนาตนเองและทีมงาน ช่วยเติมเต็มในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าในอนาคต พัฒนาทีมงานให้ประสบผลสำเร็จในงาน และพัฒนาองค์กรให้เติบโตอย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหัวหน้างานสู่การเป็นมืออาชีพด้วยทักษะการโค้ช” ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจในหลักการเป็นผู้นำ ที่จะนำองค์กรให้เป็นไปตามเป้าหมายขององค์กร

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนทักษะของหัวหน้างาน ประกอบด้วย การฟัง การถาม การสอนงาน การมอบหมายงาน การจัดเวลา เพื่อตั้งศักยภาพความเป็นหัวหน้างานสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกทักษะการโค้ช และการใช้บทบาทที่ถูกต้องในการเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ

๓. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๖๐ ท่าน

ผู้บริหารและบุคลากรของหน่วยงานราชการ ภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรอิสระ องค์กรด้านการแพทย์ พยาบาล สถาบันการศึกษา และบุคคลที่สนใจทั่วไปที่มีความสนใจ ที่มีประสบการณ์ในการเป็นหัวหน้างานมาแล้ว

๔. ขอบเขตเนื้อหาวิชา จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

- | | |
|--|-----------|
| ๔.๑ การเป็นผู้นำตามทฤษฎีต่าง ๆ และรูปแบบของผู้นำที่องค์กรต้องการ | ๑ ชั่วโมง |
| ๔.๒ สิ่งที่อยู่ในตัวตนของคนที่ทำให้บทบาทการเป็นหัวหน้าที่ปิดเป็น | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๓ เข้าใจในหลุมพรางที่เจ็ดในการเป็นหัวหน้าที่แข็งแกร่ง | ๓ ชั่วโมง |
| ๔.๔ บทบาทของหัวหน้างานที่ควรจะมี DMG | ๑ ชั่วโมง |
| ๔.๕ การใช้ทักษะการโค้ชสู่การเป็นหัวหน้าอย่างมืออาชีพ | ๒ ชั่วโมง |
| ๔.๖ การใช้ทักษะการโค้ชด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง (coaching and deep listening) | ๓ ชั่วโมง |

๕. ระยะเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม จำนวน ๒ วัน

รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙ (พ-ศ) ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ

รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ (พ-ศ) ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพฯ

๖. วิทยากร วิทยากร : นายอภิรัตน์ บุญรัตน์

- ผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ชมืออาชีพที่ได้รับการรับรองจาก (ICF), USA ในระดับ ACC (Accredited Citified Coach) และ Master Coach จาก Thailand Coaching Academy

ผู้ช่วยวิทยากร : นางสาวคันสนีย์ สิริสรานนท์

๗. วิธีการฝึกอบรม

ดำเนินการฝึกอบรมด้วยวิธีการบรรยายเชิงปฏิบัติการจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ช ระดับ Master Coach จาก Thailand Coaching Academy และผู้ช่วยวิทยากรซึ่งเชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคลดูแล ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักการเป็นผู้นำ เพื่อต่อยอดการเป็นหัวหน้างานสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ นำองค์กรไปสู่เป้าหมายขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

๘.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนทักษะของหัวหน้างาน ประกอบด้วย การฟัง การถาม การสอนงาน การมอบหมายงาน การจัดเวลา เพื่อตั้งศักยภาพความเป็นหัวหน้างานสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ

๘.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกทักษะการโค้ช และการใช้บทบาทที่ถูกต้องในการเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ

๙. ค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม **ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท** (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการฝึกอบรม ประกอบด้วย ค่าเอกสารประกอบการฝึกอบรม ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าสถานที่จัดอบรม ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่ากระเป๋าเอกสาร และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจำเป็น **(ทั้งนี้ไม่รวมค่าที่พัก อาหารเย็นและค่าเดินทาง)**

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และพนักงานของรัฐ และเบิกค่าเดินทางและที่พักตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่และพนักงานของรัฐ และระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชา

*****ทั้งนี้ ขอสงวนสิทธิ์การเข้าฟังบรรยายสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ผ่านการลงทะเบียนกับทางมหาวิทยาลัยเท่านั้น*****

๑๐. การมีสิทธิรับใบรับรองการฝึกอบรมจากมหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้ผ่านการฝึกอบรมตามโครงการดังกล่าว จะได้รับประกาศนียบัตรรับรองการฝึกอบรมจาก สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จะต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของระยะเวลาในการฝึกอบรมทั้งหมด

๑๑. ช่องทางการสมัคร กรอกใบสมัครแนบท้ายหรือติดต่อเจ้าหน้าที่ โทร ๐๒ ๑๐๕ ๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒ มือถือ ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘

๑๒. วิธีการชำระค่าลงทะเบียน ท่านละ ๔,๒๐๐ บาท (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)

ชำระเงินสดในวันลงทะเบียน

ชำระโดยวิธีการโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคาร : ธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
ชื่อบัญชี : มหาวิทยาลัยศิลปากร เลขที่บัญชี : ๙๘๒-๓-๐๔๗๘๑-๒

****หากโอนเงินค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมระบุรายละเอียดการออกใบเสร็จรับเงิน**

ได้มาที่ ID Line : @suas (ใส่ @ นำหน้าด้วย) / E-mail : thailocalsu@gmail.com หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถาม

ได้ที่ไลน์หรือติดต่อเจ้าหน้าที่ได้ที่ โทรศัพท์ ๐๒ ๑๐๕ ๔๖๘๖ ต่อ ๑๐๐๒๖๖ , ๑๐๐๒๙๒ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๕ ๒๒๒ ๔๒๑๘**

เงื่อนไขการชำระเงินโดยวิธีการโอนเงิน

กรณีมีค่าธรรมเนียมที่ทางธนาคารเรียกเก็บ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องชำระค่าธรรมเนียมที่ทางธนาคารเรียกเก็บเอง

กรณีผู้สมัครเข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้า แต่ไม่สามารถมาเข้ารับการฝึกอบรมได้ กรุณาแจ้งมหาวิทยาลัยล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ วัน หากไม่มีการแจ้งล่วงหน้าจะถือว่าท่านมีความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรมตามปกติ

*****หมายเหตุ***** กรณีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะดำเนินการชำระเงินค่าที่พักและค่าเดินทางล่วงหน้า ต้องได้รับการยืนยันดำเนินการจัดฝึกอบรมจากมหาวิทยาลัยแล้วเท่านั้น หากไม่ได้รับการยืนยันจากมหาวิทยาลัยถือว่าไม่มีการดำเนินการจัดฝึกอบรมในหลักสูตรนั้น ๆ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะไม่สามารถขอรับเงินค่าที่พักและค่าเดินทางคืนจากทางมหาวิทยาลัยได้

๑๓. การสำรองห้องพัก

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเลือกที่พักได้ตามความต้องการ หากมีความประสงค์จะเข้าพักในโรงแรมที่จัดฝึกอบรม ท่านสามารถสำรองห้องพักได้ด้วยตนเองกับทางโรงแรม โดยแจ้งว่าเป็นกลุ่มการฝึกอบรมของทางมหาวิทยาลัยศิลปากร ดังนี้

โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ ๐๒ ๔๒๒ ๙๒๒๒

(อาจารย์ ดร.ศรายุทธ แสนมี)

ผู้อำนวยการสำนักงานบริการวิชาการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร



กำหนดการฝึกอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘
 หลักสูตร “การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหัวหน้างานสู่การเป็นมืออาชีพด้วยทักษะการโค้ช”
 รุ่นที่ ๔ – รุ่นที่ ๕ จัดโดย สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บรรยายโดย วิทยากร : นายอภิรัตน์ บุญรัตน์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ชมืออาชีพที่ได้รับการรับรองจาก International Coaching Federation (ICF), USA ในระดับ ACC (Accredited Certified Coach) และ Master Coach จาก Thailand Coaching Academy และที่ปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคลให้กับบริษัทชั้นนำของประเทศไทย

ผู้ช่วยวิทยากร : นางสาวศันสนีย์ สิริสรานนท์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล และผ่านการฝึกอบรม Principle of Life Coaching จาก JIMI the coach Thailand coaching academy

วันแรกของการฝึกอบรม

เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ลงทะเบียน รับเอกสาร และพิธีเปิดการฝึกอบรม บรรยายในหัวข้อ “การเป็นผู้นำตามทฤษฎีต่าง ๆ และรูปแบบของผู้นำที่องค์กรต้องการ” - ภาวะผู้นำ ผู้นำ และผู้จัดการหรือหัวหน้า แตกต่างกันอย่างไร - การแยกบทบาทที่แท้จริงในรูปแบบต่าง ๆ
เวลา	๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติพร้อมบรรยายหัวข้อ “สิ่งที่อยู่ในตัวตนของคนที่ทำให้บทบาทการเป็นหัวหน้าที่เป็นเปิดเป็น” - แผนที่ (MAP) ตามคุณสมบัติ ค่านิยม พฤติกรรมของบุคคล - การปรับมุมมองความเชื่อด้วยความคิดใหม่ - การค้นหา ความเชื่อ ความกลัว และคุณสมบัติ
เวลา	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน ฝึกปฏิบัติพร้อมบรรยายหัวข้อ “เข้าใจในหลุมพรางที่เจ็ดในการเป็นหัวหน้าที่แข็งแกร่ง” (Pitfalls of leadership mindset) - การเรียนรู้เรื่องความคิด (mindset) - การปรับมุมมองความเชื่อด้วยความคิดใหม่ - เข้าใจและเรียนรู้ หลุมพรางที่เจ็ด - การหลีกเลี่ยงหลุมพรางของหัวหน้า ที่ทำให้เกิดการไม่เคลื่อนไหว - การเตือนตนเองที่กำลังตกหลุมพราง การกู้ตนเอง ออกจากหลุมพราง

วันที่สองของการฝึกอบรม

เวลา	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ลงชื่อเข้าห้องเรียน บรรยายในหัวข้อ “บทบาทของหัวหน้างานที่ควรจะมี DMG” - การบทบาทที่แท้จริงของหัวหน้า - การใช้ตัวตนและการรู้จักบทบาทของผู้นำ ตามแนวคิด DMG
เวลา	๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “ทักษะการโค้ชสู่การเป็นหัวหน้าอย่างมืออาชีพ” - การโค้ชซึ่งคืออะไร ด้วยหลักการ TAPS - Mindset การเป็นโค้ชที่ดี - การใช้คำพูดเชิงบวกและการคิดบวก - ฝึกทักษะการสร้างควมไว้วางใจ การฟังด้วยหัวใจ และการสะท้อนของโค้ช
เวลา	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “การใช้ทักษะการโค้ชด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง” - สาธิต “การโค้ช” - การใช้ทักษะการถามและการสะท้อน (questioning and reflection) - การฟังด้วยหัวใจและการถามกลับด้วยคำถามประเภทต่าง ๆ - การเรียนรู้ GROW โมเดล - สาธิต “การโค้ช” และการทดลองการโค้ชด้วยตนเอง - ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติการโค้ชเป็นกลุ่ม
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดการฝึกอบรมและมอบประกาศนียบัตร

- หมายเหตุ**
- ๑) วิทยากรและกำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม (โดยมิได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า)
 - ๒) รับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. ช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.