



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ที่ ๘๐๔ / ๒๕๖๕
เรื่อง ใ้บุคลากรเดินทางไปราชการ

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่มีข้อราชการให้บุคลากรในสังกัดสำนักกิตติคุณเพื่อการศึกษา
ผู้มีนามต่อไปนี้ เดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และ
แผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕ ระหว่างวันที่ ๗ - ๘ เมษายน ๒๕๖๕ ณ โรงแรม Panviman Chiangmai
Spa Resort อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยเบิกค่าใช้จ่ายงบประมาณโครงการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และ
แผนปฏิบัติการ รหัสเบิกจ่าย ๒๐๒๒๐๑๒๒๐๑๒๑

๑. อาจารย์อำนาจ	โกวรรณ	ผู้อำนวยการ
๒. อาจารย์ ดร.ทิวาลัย	ติงการ	รองผู้อำนวยการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา	ใจรักษ์	รองผู้อำนวยการ
๔. นายมารุต	เปี่ยมเกตุ	หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ
๕. นางสาวนันทาวดี	คุณศิลป์	หัวหน้างานบริหารทั่วไป
๖. นายธีระพงษ์	ใจคำมา	หัวหน้างานเทคโนโลยีสารสนเทศ
๗. นางสาวรุ่งทิวา	กิตติยกุล	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๘. นางสาวจริยา	หมื่นแก้ว	นักวิชาการเงินและบัญชี
๙. นางพรพิมล	แก้วพุ่มรังสี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๐. นายบัณฑิต	นันทะเทศ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๑. นายกฤษณ์	ชาวศรี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๒. นายกุลชาติ	ปัญญาดี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๓. นายจรรยา	บุตรแก้ว	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๔. ว่าที่ร้อยตรี อานนท์	มะโนเมือง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๕. นายวิวัฒน์ชัย	ชำประไพ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๖. นายวิฑูร	อุ้นแสน	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๗. นายชลิต	โปธา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๘. นายเจษฎา	ยาวุขฒิ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๙. นายณัฐพงษ์	วงศ์จันทร์ตา	นักวิชาการศึกษา
๒๐. นายปิยะพงษ์	หินเกษ	นักวิชาการศึกษา

สั่ง ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(อาจารย์ ดร.อนิต บุญชัย)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ค/วชชช/๑/จกค.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
เลขรับ 3736
วันที่ 28 มี.ค. 2565
เวลา 9.49 น.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา โทร. ๕๙๕๒

ที่ อว.๐๖๑๒.๑๖/๐๕๗ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตไปราชการโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕

เรียน อธิการบดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษาจะจัดโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕ เพื่อทบทวนแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติราชการประจำปี รวมถึงให้บุคลากรสำนักได้มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติราชการประจำปีของสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา นั้น

ในการนี้ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา ใคร่ขอมหาวิทยาลัยโปรดพิจารณาออกคำสั่งไปราชการให้บุคลากรสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา ดังรายชื่อแนบท้ายนี้เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๗ - ๘ เมษายน ๒๕๖๕ ณ โรงแรม Panviman Chiangmai Spa Resort อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ และขออนุญาตใช้งบประมาณในการดำเนินการจากโครงการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการ รหัสเบิกจ่าย ๒๐๒๒๐๑๒๒๐๑๒๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

เห็นควร *ดีใจ*

(นายมาศภูมิ ทะนันดี)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง

(อาจารย์อำนาจ โกวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

๒

อนุญาต - ดำเนินการตามเสนอ ๑

(อาจารย์ ดร.ถนัด บุญชัย)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๙ มีนาคม ๒๕๖๕

๕๐๓๗๕

๘๐๔

๓1 มี.ค. 65

รายชื่อบุคลากรสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษาเข้าร่วมโครงการ
การประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕
ระหว่างวันที่ ๗ - ๘ เมษายน ๒๕๖๕

ณ โรงแรม Panviman Chiangmai Spa Resort อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

๑. อาจารย์อำนาจ	โกวรรณ	ผู้อำนวยการ
๒. อาจารย์ ดร.ทิวาลัย	ตะการ	รองผู้อำนวยการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา	ใจรักษ์	รองผู้อำนวยการ
๔. นายมารุต	เปี่ยมเกตุ	หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ
๕. นางสาวนันทาวดี	คุณศิลป์	หัวหน้างานบริหารทั่วไป
๖. นายธีระพงษ์	ใจคำมา	หัวหน้างานเทคโนโลยีสารสนเทศ
๗. นางสาวรุ่งทิวา	กิตติยกุล	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๘. นางสาวจริยา	หมั่นแก้ว	นักวิชาการเงินและบัญชี
๙. นางพรพิมล	แก้วพุ่มรังสี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๐. นายบัณฑิต	นันทะเทศ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๑. นายกฤษณ์	ชาวศรี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๒. นายกุลชาติ	ปัญญาดี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๓. นายจรรุญ	บุตรแก้ว	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๔. ว่าที่ร้อยตรี อานนท์	มะโนเมือง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๕. นายวิวัฒน์ชัย	ชำประไพ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๖. นายวิฑูร	อุ้นแสน	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๗. นายชลิต	โปธา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๘. นายเจษฎา	ยาวุทธิ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๑๙. นายณัฐพงษ์	วงศ์จันทร์ตา	นักวิชาการศึกษา
๒๐. นายปิยะพงษ์	หินเกย	นักวิชาการศึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา โทรศัพท์ ๕๙๔๒

ที่ อว.๐๖๑๒.๑๖.๐๑/๐๔๓ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

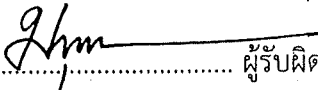
เรื่อง ขออนุมัติโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕
จำนวน ๑ ฉบับ


ด้วย สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา จะได้ดำเนินโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๕ ในครั้งนี้เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ดังนั้นจึงขออนุมัติโครงการดังกล่าว โดยขอเบิกจ่ายงบประมาณ เป็นจำนวนเงิน ๔๒,๘๐๐ บาท (สี่หมื่นสองพันแปดร้อยบาทถ้วน) รหัสเบิกจ่าย ๒๐๒๒๐๑๒๒๐๑๒๑ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน อนึ่งหลังเสร็จสิ้นการดำเนินงานแล้วจะนำส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕


จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


..... ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายมารุต เปี่ยมเกตุ)

ผลการตรวจสอบงบประมาณตามแผนปฏิบัติการประจำปี

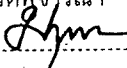
ทั้งนี้ขอเบิกจ่าย งบแผ่นดิน เงินรายได้ จากรหัสกิจกรรม ๒๐๒๒๐๑๒๒๐๑๒๑

ลงชื่อ  นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

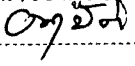
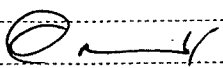
ลงชื่อ  หัวหน้างานบริหารงานทั่วไป
๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

ผลการพิจารณาของหัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

เพื่อโปรดพิจารณา
ลงชื่อ  หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ
๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

ผลการพิจารณาของผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

..... 
ลงชื่อ  ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา
๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

การประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565

1. หลักการและเหตุผล

การวางแผนเป็นการกำหนดทิศทาง หรือแนวทางการดำเนินงานในอนาคตขององค์กรเน้นกระบวนการ และจุดมุ่งหมายรวมที่หน่วยงาน หรือองค์กรมุ่งหวังให้เกิดขึ้นในอนาคตเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การบริหาร และการจัดการขององค์กรมีประสิทธิภาพสูงสุด การวางแผนจะต้องมีการกำหนดแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาการทำงานในอนาคตสูงสุดที่ความต้องการ และเตรียมพร้อมที่เผชิญกับการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนา งานและบริหารจัดการ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา จึงจำเป็นต้องพิจารณาดำเนินการวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์ การพัฒนาของสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษาเพื่อเป็นการจัดการกระบวนการภายใน จัดทำนโยบายและแผนงานของ แต่ละงานให้ชัดเจนเพื่อเป็นแนวทางในการบริหารงาน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร และบุคลากรของ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป็นประโยชน์ต่อการบริหารจัดการ

ดังนั้น ในปีงบประมาณ 2565 สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา จึงได้จัดทำโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 ขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจให้แก่ บุคลากรสำนักดิจิทัล และผลที่ได้รับนำไปเป็นแนวทางในการจัดการแผนยุทธศาสตร์ ในปีงบประมาณ 2566 ต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อทบทวนและจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการประจำปีของสำนักดิจิทัล เพื่อการศึกษา
- 2.2 เพื่อให้ผู้บริหาร บุคลากรของสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และ แผนปฏิบัติการประจำปี

3. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหารและบุคลากรสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

4. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	ค่าเป้าหมาย
เชิงปริมาณ :	
- จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และ แผนปฏิบัติการประจำปี 2565	20 คน
- แผนยุทธศาสตร์ ระยะ 5 ปีของสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา ที่ได้รับการ ปรับปรุง	จำนวน 1 เล่ม

เชิงคุณภาพ :	
- แผนยุทธศาสตร์ของสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีความสอดคล้องและเป็นไปตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย	จำนวน 1 เล่ม
- บุคลากรสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
เชิงเวลา :	
- โครงการ/กิจกรรมแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	พฤษภาคม 2565
เชิงต้นทุน :	
- ค่าใช้จ่ายของโครงการเป็นไปตามที่ได้รับอนุมัติ	จำนวน 42,800 บาท

5. สถานที่ดำเนินงาน

ณ โรงแรม Panviman Chiangmai Spa Resort อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

6. กิจกรรมและแผนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายและจำนวน	แผนการดำเนินงาน
1. วางแผนการดำเนินงาน วางแผนการจัดทำโครงการ ติดต่อกับ และประสานงาน	-	กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2565
2. ดำเนินการ ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผน ยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565	ผู้บริหาร และบุคลากรสำนัก ดิจิทัลเพื่อการศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100	เมษายน 2565
3. สรุปและประเมินผล สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน	รายงาน 1 เล่ม	พฤษภาคม 2565
4. นำผลการประเมินไปปรับปรุง นำผลการดำเนินงานที่ได้มาปรับปรุง	มีการปรับปรุงการทำแผน ยุทธศาสตร์สำนักดิจิทัลเพื่อ การศึกษา ประจำปี 2566	ปีงบประมาณ 2566

7. งบประมาณรวมของโครงการ 42,800..... บาท
7.1 งบประมาณแผ่นดิน บาท
7.2 งบประมาณเงินรายได้42,800..... บาท
7.3 งบประมาณกองทุนสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา บาท

8. กิจกรรมและรายละเอียดงบประมาณ

แหล่งงบประมาณ	ประเภทงบรายจ่าย	จำนวนเงิน	รายละเอียดค่าใช้จ่าย
เงินรายได้	งบดำเนินงาน	42,800	การประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 รวมเป็นเงิน 42,800 บาท มีรายละเอียดดังนี้ กิจกรรม ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 เป็นเงิน 42,800 บาท มีรายละเอียดดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ค่าที่พัก รวมเป็นเงิน 18,000 บาท <ul style="list-style-type: none"> ค่าที่พัก (20คนx900บาทx1คืน) เป็นเงิน 18,000 บาท ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม รวมเป็นเงิน 22,000 บาท <ul style="list-style-type: none"> ค่าอาหารว่าง(20คนx50บาทx2มื้อx2วัน)เป็นเงิน 4,000 บาท อาหารกลางวัน(20คนx300บาทx1มื้อx2วัน)เป็นเงิน 12,000 บาท อาหารเย็น (20คนx300บาทx1มื้อ)เป็นเงิน 6,000 บาท ค่าเอกสาร ค่าวัสดุ และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ในการดำเนินโครงการ เป็นเงิน 2,800 บาท

หมายเหตุ ถัวเฉลี่ยทุกรายการตามที่จ่ายจริง

9. ผลการดำเนินงานที่คาดว่าจะได้รับ

9.1 ผลผลิต (Output)

- สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีแผนยุทธศาสตร์ ระยะ 5 ปี และแผนปฏิบัติการราชการประจำปีที่มีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

9.2 ผลลัพธ์ (Outcome)

- สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีแนวทางในการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2565


9.3 ผลกระทบ (Impact)

- สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มีทิศทางในการบริหารงานโดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วม ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี และสนับสนุนการบริหารจัดการมหาวิทยาลัยที่ดี

10. วิธีการติดตามและประเมินผล

รายงานผลการดำเนินโครงการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายมาร์ค เปี่ยมเกตุ)

หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการฯ

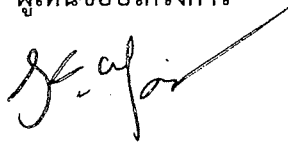
ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวจรียา ทมื่นแก้ว)

นักวิชาการเงินและบัญชี

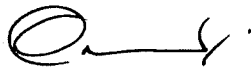
ผู้เห็นชอบโครงการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา ใจรักษ์)

รองผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

ผู้อนุมัติโครงการ



(อาจารย์อำนาจ โกวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

กำหนดการ

โครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565

สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ระหว่างวันที่ 7 - 8 เมษายน 2565

ณ โรงแรม Panviman Chiangmai Spa Resort อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

วันพฤหัสบดีที่ 7 เมษายน 2565

08.30 – 08.45 น. ลงทะเบียน

08.45 – 09.00 น. กล่าวต้อนรับและกล่าวเปิดโครงการ โดยอาจารย์ อำนวย โกวรรณ

ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

09.00 – 12.00 น. กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา ใจรักษ์

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น. กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา ใจรักษ์

16.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

18:00 – 19:00 น. รับประทานอาหารเย็น

19:00 – 21:00 น. แนะนำเรื่องการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 ให้มี

ประสิทธิภาพ โดย อาจารย์อำนวยการ โกวรรณ ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

วันศุกร์ที่ 8 เมษายน 2565

08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 – 12.00 น. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี 2565

โดย อาจารย์ ดร. ทิวาวลัย ตะการ รองผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น. สรุปผลการดำเนินงานแต่ละฝ่ายในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี

2565 โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา ใจรักษ์ รองผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

16.00 – 16.30 น. พิธีปิด โดยอาจารย์อำนวยการ โกวรรณ ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

**หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. รับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.