



ที่ ศธ. 0521.2.1004 / ว 024

สำนักส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

25 มีนาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมและเผยแพร่ข่าวการอบรม
เรียน อธิการบดี/ คณบดี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบสมัครอบรม จำนวน 1 ฉบับ
2. เงื่อนไขการสมัคร จำนวน 1 ฉบับ
3. คำแนะนำการเข้าเว็บไซต์/ปฏิทินกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาเขตหาดใหญ่ สำนักส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้กำหนดจัดการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของบุคลากร และการบริหารจัดการองค์กร เพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ ความสามารถ และทัศนคติ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เฉพาะ ของภาระงาน ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติงานและภาระหน้าที่ต่างๆ ของบุคลากรทั้งในปัจจุบันและอนาคตเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยกำหนดจัด ณ อำเภอใหญ่ จังหวัดสงขลา รายละเอียดค่าลงทะเบียน สถานที่จัดอบรม และ เงื่อนไขการสมัคร ดังนี้

1. เดือนเมษายน 2556

- 1.1 หลักสูตร ทักษะการเจรจาไกล่เกลี่ย การบริหารความขัดแย้ง และการเจรจาต่อรองแบบ win-win (เลื่อนจาก 20-21 ธ.ค.55)

ณ โรงแรมเอเชีย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
ระหว่างวันที่ 23 - 24 เมษายน 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท
หมดเขตรับสมัคร 16 เมษายน 2556
สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

- 1.2 หลักสูตร เทคนิคการจัดทำเอกสารการประชุมและการเขียนรายงานการประชุม

ณ โรงแรมหาดใหญ่เซ็นทรัล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
ระหว่างวันที่ 25 - 26 เมษายน 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท
หมดเขตรับสมัคร 18 เมษายน 2556
สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

2. เดือนพฤษภาคม 2556

- 2.1 หลักสูตร การคิดเชิงบวก และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (เลื่อนจาก 18 - 19 ธ.ค. 55)

ณ โรงแรมเอเชีย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
ระหว่างวันที่ 9 - 10 พฤษภาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท
หมดเขตรับสมัคร 2 พฤษภาคม 2556
สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

/ 2.2 หลักสูตร..

2.2 หลักสูตร เทคนิคการพูดในที่ชุมชนและการเป็นวิทยากร

ณ โรงแรมโกลเด้นคราวน์พลาซ่า อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 29 – 31 พฤษภาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 3,400 บาท

หมดเขตรับสมัคร 22 พฤษภาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 3,800 บาท

2.3 หลักสูตร การคิดเชิงกลยุทธ์สำหรับนักบริหารยุคใหม่ (Strategic Thinking)

ณ โรงแรมเอเซีย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 30 – 31 พฤษภาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท

หมดเขตรับสมัคร 23 พฤษภาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

3. เดือนมิถุนายน 2556

3.1 หลักสูตร ทักษะการประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ณ โรงแรมโกลเด้นคราวน์พลาซ่า อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 13 – 14 มิถุนายน 2556 ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท

หมดเขตรับสมัคร 6 มิถุนายน 2556

4. เดือนสิงหาคม 2556

4.1 หลักสูตร การบริการที่เป็นเลิศเพื่อสร้างความประทับใจ

ณ โรงแรมสิงห์โกลเด้นเพลส อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 6 – 7 สิงหาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท

หมดเขตรับสมัคร 31 กรกฎาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

4.2 หลักสูตร เทคนิคการจัดทำแผนปฏิบัติงาน (Action Plan)

ณ โรงแรมเอเซีย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 8 – 9 สิงหาคม 2556

หมดเขตรับสมัคร 1 สิงหาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

4.3 หลักสูตร บทบาทเลขานุการที่ประชุมมืออาชีพและการเขียนรายงานการประชุมที่มีประสิทธิภาพ

ณ โรงแรมสิงห์โกลเด้นเพลส อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 15 – 16 สิงหาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท

หมดเขตรับสมัคร 8 สิงหาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 2,800 บาท

4.4 หลักสูตร การวางแผนและการบริหารโครงการอย่างมืออาชีพ

ณ โรงแรมหาดใหญ่เซ็นทรัล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ระหว่างวันที่ 21 – 23 สิงหาคม 2556 ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท

หมดเขตรับสมัคร 14 สิงหาคม 2556

สมัครและชำระเงินหลังวันหมดเขตรับสมัคร ชำระค่าลงทะเบียน 3,800 บาท

ฝ่ายส่งเสริมฯ หาดใหญ่ ขอสงวนสิทธิ์ในการปิดรับสมัครก่อนกำหนดหากมีผู้สมัครครบตามจำนวน สามารถชำระเงินค่าลงทะเบียนโดยโอนเงินผ่านบัญชี ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาย่อยปทุมณกันท์ ชื่อบัญชี "เงินรายได้ฝ่ายส่งเสริม" เลขที่บัญชี 879-0-09072-1 และกรุณาส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนมาพร้อมกับ ใบสมัคร โดยระบุชื่อผู้สมัคร เบอร์โทรศัพท์ และชื่อหลักสูตรให้ชัดเจน แล้วส่งมาที่โทรสารหมายเลข 0 7428 6971 หรือ อีเมล khanittha_m@hotmail.com เพื่อให้สามารถตรวจสอบข้อมูลได้อย่างถูกต้อง และการสมัครจะมีผลสมบูรณ์เมื่อ ฝ่ายส่งเสริมฯ หาดใหญ่ ได้รับหลักฐานใบสมัครและหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วเท่านั้น

ในการนี้ หากท่านและบุคลากรของท่านสนใจสมัครเข้าร่วมฝึกอบรม กรุณาติดต่อสอบถามและสมัคร เข้าร่วมอบรมได้ที่ ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาเขตหาดใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 โทร 0 7428 6972-4 โทรสาร 0 7428 6971 โทรศัพท์มือถือ 08 1957 9208, 08 9174 6353 และ 08 9596 4173 Email: khanittha_m@hotmail.com, oravadee.c@psu.ac.th หรือ jarupan.m@psu.ac.th สามารถสมัครอบรมผ่านเว็บไซต์ ดาวนโหลดเอกสารรายละเอียดการอบรม แผนที่โรงแรม ใบสมัคร กำหนดการอบรม และ ตรวจสอบสถานะการชำระเงิน ได้ที่ <http://exten.pn.psu.ac.th/hatyai> (คลิก "ปฏิทินการอบรม" เพื่ออ่านรายละเอียด หลักสูตร/สมัครอบรม/ตรวจสอบรายชื่อและสถานะการชำระเงิน คลิก "เอกสารดาวนโหลด" เพื่อ ดาวนโหลดกำหนดการ โปรดอ่านคำแนะนำการเข้าเว็บไซต์ ตามเอกสารที่แนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายอุทิศ สังขรัตน์)

รักษาการในตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมและกิจการพิเศษ
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง

ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาเขตหาดใหญ่
โทร. 0 7428-6972-4 โทรสาร. 0 7428 6971
Email: khanittha.m@psu.ac.th

เจน ดนดี
จังหวัดน่าน
และนิจารภวของงาน ปรก. จิตภพภท
ใต้ทรายโดยตัวกัน และ สอ E- ทท/ กว/ กต. ก
๑๐ เม.ย ๕๖
๑๐ เม.ย ๕๖

ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลของผู้สมัครอย่างละเอียด

สมัครอบรมหลักสูตร
ระหว่างวันที่สถานที่จัดอบรม.....

1. ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี
ตำแหน่ง..... ชื่อคณะ/หน่วยงาน.....
เลขที่.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์(ที่ทำงาน).....โทรสาร.....
โทรศัพท์(มือถือ).....E-mail.....

2. การศึกษาสูงสุดระดับ.....สาขา.....

3. สถานที่ติดต่อได้สะดวก ที่ทำงาน (ดังแสดงในข้อ 1)
 ที่บ้าน บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

4. ความคาดหวังในการเข้ารับการฝึกอบรม

5. การชำระค่าลงทะเบียน จำนวน.....บาท

โอนเงินเข้าธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาอยุธยาถนนถลาง ชื่อบัญชี "เงินรายได้ฝ่ายส่งเสริม"
เลขที่บัญชี 879-0-09072-1

วิธีการชำระเงิน : เงินสดนำฝากธนาคาร, ตู้เงินฝากอัตโนมัติ, ตู้ ATM, Internet Banking

ใต้นแบบสำเนาหลักฐานการโอนเงินมาพร้อมกับใบสมัครนี้

6. ประสงค์จองที่พัก

ห้องพักเดี่ยว/ห้องพักคู่

สิงห์ไกลเดินเพลส คืนละ 1,100 บาท ทาดใหญ่เซ็นทรัล คืนละ 615 บาท (ไม่รวมอาหารเช้า)

โกลเดินคราวน์ คืนละ 900 บาท เอเชียัน คืนละ 1,100 บาท

ไดมอนด์พลาซ่า (ทาดใหญ่) 1,100 บาท

หมายเหตุ สามารถแจ้งรายละเอียดการเข้าพักได้โดยตรงกับโรงแรมในวันเข้าพัก

7. ทราบข่าวการฝึกอบรมจาก หนังสือประชาสัมพันธ์โครงการ วิทยุ E-mail
 <http://exten.pn.psu.ac.th> www.psu.ac.th อื่นๆ.....

(ลงชื่อ).....ผู้สมัคร วันที่...../...../.....

(ใบสมัครสามารถถ่ายเอกสารได้)

หมายเหตุ ติดตามข่าวสารการอบรม ได้ที่ <http://exten.pn.psu.ac.th>

1. เว็บไซต์ <http://exten.pn.psu.ac.th>

2. คลิก "สมัครอบรมออนไลน์" เลือก ฝ่ายส่งเสริมฯ ทาดใหญ่

เพื่อสมัครอบรมผ่านเว็บไซต์ ตรวจสอบรายชื่อ และสถานะการชำระเงิน



โปรดอ่านข้อมูลนี้อย่างละเอียด

1. คำชี้แจงและเงื่อนไขการสมัคร

1. การสมัครจะมีผลสมบูรณ์เมื่อฝ่ายส่งเสริมฯ ได้รับหลักฐานใบสมัครและหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วเท่านั้น และจะให้สิทธิ์การเข้าอบรมกับผู้สมัครที่ปฏิบัติตามเงื่อนไขก่อน

2. กรณีที่ประสงค์จะยกเลิกการสมัครเข้ารับการฝึกอบรมต้องแจ้งล่วงหน้าก่อนวันฝึกอบรมอย่างน้อย 7 วัน มิฉะนั้นฝ่ายส่งเสริมฯ จะไม่สามารถคืนค่าลงทะเบียนให้ได้

3. กรณีที่ไม่สามารถดำเนินการจัดอบรมได้ตามกำหนดการที่แจ้งประชาสัมพันธ์ฝ่ายส่งเสริมฯ หากใหญ่ จะคืนเงินค่าลงทะเบียน โดยจะโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีเงินฝากส่วนตัวของผู้สมัคร

4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เป็นข้าราชการสามารถเบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการฝึกอบรมจากต้นสังกัด ได้ตามหนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0409.6/ว 95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549 พนักงานรัฐวิสาหกิจสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน สำหรับบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถเบิกค่าใช้จ่ายได้ หากได้รับการอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว

5. ผู้สมัครสามารถตรวจสอบสถานการณ์สมัครและดาวน์โหลดกำหนดการอบรมได้ที่ <http://exten.pn.psu.ac.th/hatyai>

2. วิธีการรับสมัคร

▲ ติดต่อ ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาเขตหาดใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อาคารสำนักทรัพยากรการเรียนรู้ (ชั้น 10)

ที่ตั้ง เลขที่ 15 ถนนกาญจนวนิชย์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์มือถือ 08 1957 9208, 08 9174 6353, 08 9596 4173

และ/หรือ 08 4631 7788

โทร 0 7428 6972-4 โทรสาร 0 7428 6971

E-mail : khanittha_m@hotmail.com, oravadee.c@psu.ac.th

ติดตามข่าวสารและสมัครอบรมออนไลน์ ที่ <http://exten.pn.psu.ac.th/hatyai>

3. วิธีการชำระเงินค่าลงทะเบียน

โอนเงินผ่านบัญชี ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาซอยปูลณภักดิ์
ชื่อบัญชี “เงินรายได้ฝ่ายส่งเสริม” เลขที่บัญชี 879-0-09072-1

เมื่อโอนเงินแล้วกรุณา FAX หลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนมาพร้อมกับใบสมัครให้ ฝ่ายส่งเสริมฯ ที่โทรสารหมายเลข 074-286-971

หมายเหตุ : โปรดระบุชื่อผู้สมัครลงในหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนของท่านด้วย



Public Training 2013

ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาลัยเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยี บ.สงขลาอินเตอร์

สมัครและชำระเงินล่วงหน้าเปิดรับสมัคร ค่าลงทะเบียนเพิ่ม 300 บาท

สถานที่อบรมอำเภอหาดใหญ่ ปิดรับสมัครก่อนวันอบรม 7 วัน

Code	Courses	วัน	รุ่น	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	พ.ค.	ก.ค.	ส.ค.	วิทยาการ	สถานที่	ค่าลงทะเบียน*	ค่าสมัครเพิ่ม*
1	ทักษะการจดจำใกล้ไกล การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรองแบบ win-win	2	1			23-24					บปทร ทอตัน		2,500	2,800
2	เทคนิคการจูงใจและการประชุมและการเขียนรายงานการประชุม	2	1			25-26					ผศ.เจริญ ตันสูงเนิน		2,500	2,800
3	การคิดเชิงบวกและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์	2	1			9-10					รศ.สมชัย ศรีสุทธิยากร		2,500	2,800
4	เทคนิคการพูดในที่ชุมชนและการเป็นวิทยากร	3	1			29-30					ผศ.นิรัตน์ จงจิตร		3,400	3,800
5	การคิดเชิงกลยุทธ์สำหรับผู้บริหารยุคใหม่ (Strategic Thinking)	2	1			30-31					รศ.สมชัย ศรีสุทธิยากร	(โรงแรมใบ ส้มหลายใหญ่)	2,500	2,800
6	ทักษะการประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพ	2	1			13-14					อัมพา อภรณ์ทิพย์		2,000	2,000
7	การบริการที่เป็นเลิศเพื่อสร้างยอดขาย	2	2							6-7	ผศ.สุพล เพชรานนท์		2,500	2,800
8	เทคนิคการจัดการทีมงานปฏิบัติงาน (Action Plan)	2	1							8-9	รศ.สมชัย ศรีสุทธิยากร		2,500	2,800
9	บทบาทเลขานุการที่ประชุมมีอาชีพและการเขียนรายงานการประชุมที่มีประสิทธิภาพ	2	1							15-16	ผศ.เจริญ ตันสูงเนิน		2,500	2,800
10	การวางแผนและการบริหารโครงการอย่างมืออาชีพ	3	1							21-23	ผ.ดร.นพ. สวัสดิ์นภ./ผ.ศ.สุจดีย์ ไทวิทยา		3,500	3,800

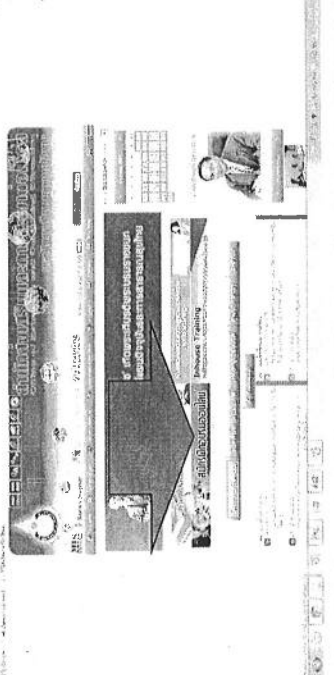
วิทยาลัยเทคโนโลยีสงขลาอินเตอร์
โอนเงินผ่านบัญชี ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)
สาขาอยุธยาแผนกออมทรัพย์ ชื่อบัญชี "เงินรายได้ฝ่ายส่งเสริม" เลขที่บัญชี 879-0-09072-1
เมื่อโอนเงินแล้วกรุณา FAX หลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนมาพร้อมกันในสมัครให้ฝ่ายส่งเสริมฯ หากดีใหญ่
ที่โทรสารหมายเลข 0 7428 6971

ติดต่อขอรายละเอียดขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาลัยเทคโนโลยี
บ.สงขลาอินเตอร์ อ.หาดใหญ่ จ. สงขลา 90110 (ตึก LRC ชั้น 10) โทรศัพท์ 0 7428 6972-4
โทรสาร 0 7428 6971
Email: khamittha_m@hotmail.com, jarupan.m@psu.ac.th หรือ oravadee.c@psu.ac.th

เงื่อนไขการสมัคร

1. การสมัครจะมีผลสมบูรณ์เมื่อฝ่ายส่งเสริมฯ ได้รับหลักฐานใบสมัครและหลักฐานการชำระเงินค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วเท่านั้น และจะให้สิทธิ์การเข้าอบรมกับผู้สมัครที่ปฏิบัติตามเงื่อนไขก่อน
2. กรณีที่ประสงค์จะยกเลิกการสมัครเข้ารับการฝึกอบรมต้องแจ้งล่วงหน้าก่อนวันฝึกอบรมอย่างน้อย 7 วัน มิฉะนั้นฝ่ายส่งเสริมฯ จะไม่สามารถคืนค่าลงทะเบียนให้ได้
3. กรณีที่ไม่สามารถดำเนินการจัดอบรมได้ตามกำหนดการที่แจ้งประชาสัมพันธ์ ฝ่ายส่งเสริมฯ จะคืนเงินค่าลงทะเบียน โดยโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีเงินฝากส่วนตัวของผู้สมัคร
4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ประสงค์จะขอยกเลิกการสมัครคืนค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการฝึกอบรมจากต้นสังกัด ได้ต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน สำหรับบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ หากได้รับการอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว
5. ผู้สมัครสามารถตรวจสอบรายชื่อ และสถานะการสมัครและดาวน์โหลดกำหนดการอบรมได้ที่ <http://exted.psu.ac.th> เลือก ฝ่ายส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง วิทยาเขตหาดใหญ่ เลือก เอกสารดาวน์โหลด

* อนุมัติ website *
Download ใบสมัคร/ รายละเอียด/ สมัครอบรมออนไลน์ / ตรวจสอบรายชื่อและสถานะการชำระ
1. เว็บไซต์ <http://exted.psu.ac.th>
2. คลิก "สมัครอบรมออนไลน์" เลือก ฝ่ายส่งเสริมฯ หากดีใหญ่
เพื่อสมัครอบรมผ่านเว็บไซต์ ตรวจสอบรายชื่อ และสถานะการชำระ



* หมายเหตุ *
1. ค่าลงทะเบียนรวม ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าเอกสาร อาหารว่าง-เครื่องดื่ม อาหารกลางวัน และอุบัติเหตุ (ไม่รวมค่าที่พัก)
2. ทุกหลักสูตรอบรม ระหว่างเวลา 8.30 - 16.00 น.