



มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
รับที่..... ๑๒๘๘
วันที่..... ๖ ก.พ ๖๙
เวลา..... ๑๑.๐๐ น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ..... กองพัฒนานักศึกษา ..... โทร. ๑๑๒๔

ที่ ๑๓๗๐/๖๙ วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง โดยไม่เบิกเงินประมาณจากเงินค่ากิจกรรม..  
นักศึกษา ภาคปกติ

เรียน อธิการบดี

### ๑. เรื่องเดิม

ด้วยชุมชนสุขภาพสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดโครงการเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ซึ่งผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการเงินกิจกรรมและสภานักศึกษา ภาคปกติ เรียบร้อยแล้ว โดยไม่เบิกจ่ายจากงบประมาณเงินค่ากิจกรรมนักศึกษา ภาคปกติ

### ๒. ข้อเท็จจริง

ชุมชนสุขภาพสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดโครงการเยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ณ ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก อำเภอละงู จังหวัดสตูล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมจิตอาสาให้กับนักศึกษา

### ๓. ข้อกฎหมาย / ระเบียบที่เกี่ยวข้อง

ระเบียบมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ว่าด้วยเงินค่ากิจกรรมนักศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๙ ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๙

ประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เรื่อง หลักเกณฑ์การใช้จ่ายเงินและแนวปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จากงบประมาณเงินค่ากิจกรรมนักศึกษา ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ ๗๓ / ๒๕๖๑ เรื่อง มอบหมายงานและมอบอำนาจให้รองอธิการบดีและผู้ช่วยอธิการบดีให้ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี ลงวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ข้อ ๕ (๙) (๑๖) (๑๙)

### ๔. ข้อเสนอแนะ/พิจารณา

กองพัฒนานักศึกษาจึงขออนุมัติโครงการตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายสกรี รอดคล้าย)

รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ເລື່ອງ ອົມນະຍຸ

ກະຊວງ ດັບຕິດຕາມກະຊວງ  
ກະຊວງ ດັບຕິດຕາມກະຊວງ

= ເນື້ອປິກກະຊວງ

ຖ້ວ

- 6 ນ.ຍ. 2561

ນາຍ  
ອິນດີ

- ກວາງ
- ຕິດຕາມກະຊວງ
- ດັບຕິດຕາມ
- ດັບຕິດຕາມກະຊວງ
- ສຳເນົາ

ຖ້ວ

6 ນ.ຍ. 61



# บันทึกข้อความ

กพน.01

ส่วนราชการ ชุมชนสุขภาพสัมพันธ์

ที่ วันที่ เดือน พ.ศ. ๒๕๖๑ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการ เยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา/รองอธิการบดี

ข้าพเจ้า นางสาวจิตติมา หวานเครือ

รหัสนักศึกษา 5942001052

โทรศัพท์ 095-075-5769

สังกัดหน่วยงาน

ชุมชนสุขภาพสัมพันธ์

จะขออนุมัติ

จัดโครงการดังกล่าว วันที่ 18 พฤศจิกายน 2561 ณ ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก ต.ปากน้ำ อ.ละ吁 จ.สตูล

งบประมาณโครงการรวมทั้งสิ้น 7,795 บาท ทั้งนี้ ขอเบิกจากงบประมาณสินค้ากิจกรรมนักศึกษา ~~ไม่ต้องเบิกเงิน~~ จำนวน ~~๗๐๐๐~~ บาท ภาค () กศ.บป. ประจำปีการศึกษา 2561 เย็นเงิน 4,000 บาท (สี่พันบาท) จำนวน ~~๔๐๐๐~~ บาท ภาค () ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน ~~๓๕๖๑~~ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ.....นางสาวจิตติมา หวานเครือ.....ผู้ขออนุมัติ  
(.....นางสาวจิตติมา หวานเครือ.....)

วันที่ ๒ พ.ย. ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....คร.วรรณ บุญรุ่ง.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ  
(.....คร.วรรณ บุญรุ่ง.....)

วันที่ ๒ พ.ย. ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....ดร. วิภาดา วงศ์สุขุม.....ประธานสภานักศึกษา  
(.....ดร. วิภาดา วงศ์สุขุม.....)

วันที่ ๒ พ.ย. ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....นายกองค์การนักศึกษา  
(.....นายกองค์การนักศึกษา.....)

วันที่ ๒ พ.ย. ๒๕๖๑

ตรวจสอบโครงการตามแผนปฏิบัติการ/ ดำเนินการตามระเบียบ  
ให้แน่นหนาที่สุด

ตรวจสอบโครงการ / ดำเนินการตามระเบียบ  
ให้แน่นหนาที่สุด

ลงชื่อ.....นักวิชาการศึกษา  
(นางสาวจุฑามาศ แก้วศรี)  
วันที่..... ๑๕ พ.ย. ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป  
(นางสาวสุภาร ขันทอง) (ผู้ยังพัสดุ)  
วันที่..... ๕ พ.ย. ๒๕๖๑

ตรวจสอบโครงการ / ดำเนินการตามระเบียบ  
ให้แน่นหนาที่สุด

อนุมัติ / ดำเนินการตามระเบียบ  
ให้แน่นหนาที่สุด

ลงชื่อ.....นักวิชาการเงินและบัญชี  
(นางสาวภาวดา ตุลารณ) วันที่..... ๕ พ.ย. ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา  
(นายสุกรรจ์ รอดคล้าย) วันที่..... ๕ พ.ย. ๖๑

อนุมัติ / ดำเนินการตามระเบียบ

ลงชื่อ.....นางสาวจิตติมา หวานเครือ  
(.....นางสาวจิตติมา หวานเครือ.....)

ลงชื่อ.....รองอธิการบดี บัญชีรักษากิจการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี/รองอธิการบดี วันที่..... ๖ พ.ย. ๖๑

# โครงการจิตอาสา เยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	เยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง
ลักษณะโครงการ/กิจกรรม	<input checked="" type="checkbox"/> โครงการ/กิจกรรมใหม่ <input type="checkbox"/> โครงการ/กิจกรรมต่อเนื่อง

## 1. ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

### 1.1 ประเภทโครงการ

#### กิจกรรม 5 ด้าน

- กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน
- กิจกรรมกีฬา หรือการส่งเสริมสุขภาพ
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือรักษาสิ่งแวดล้อม
- กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม
- กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

#### กิจกรรมตาม TQF

- ด้านคุณธรรม จริยธรรม
- ด้านความรู้
- ด้านทักษะทางปัญญา
- ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
- ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี

### 1.2 ความสัมพันธ์การบูรณาการโครงการกับการเรียนการสอน และ/หรือการบริการวิชาการ และ/หรือการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และ/หรือการวิจัย

- หลักสูตร/รายวิชา .....
- องค์ความรู้ในเรื่อง .....
- การวิจัย เรื่อง .....

### 1.3 ความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น

- หน่วยงานภายนอก – โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านบ่อเจ็ดลูก หมู่ 1 ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล
  - องค์กรบริหารส่วนตำบลปากน้ำ ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล
  - สำนักงานสาธารณสุขอำเภอละงู หมู่ 3 ตำบลกำแพง อำเภอละงู จังหวัดสตูล
  - ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 1 บ้านบ่อเจ็ดลูก ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล
  - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านบ่อเจ็ดลูก หมู่ 1 ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล
- หน่วยงานภายใน .....

#### 1.4 ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยกับหน่วยงาน

ระดับ	ประเภท	ข้อที่	เรื่อง
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	ยุทธศาสตร์	2	ผลิตบัณฑิตและพัฒนากำลังคนเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตลอดช่วงชีวิต
	เป้าประสงค์	1	บัณฑิตนักปฏิบัติมีศักยภาพ สอดคล้องกับการพัฒนาประเทศ
	กลยุทธ์	1	1. พัฒนานักศึกษาให้มีทักษะในศตวรรษที่ 21 2. พัฒนาการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการปฏิบัติและฝึกอาชีพ 4. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่หลากหลายพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตให้เป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ
กองพัฒนานักศึกษา	ยุทธศาสตร์	1	พัฒนานักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณธรรม และมีคุณภาพ ตามอัตลักษณ์
	เป้าประสงค์		บัณฑิตมีคุณธรรม และมีคุณภาพ ตามอัตลักษณ์
	กลยุทธ์	1.	1. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ให้สอดคล้อง กับอัตลักษณ์ และให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งภายในและภายนอก และการนำความรู้ไปพัฒนาท้องถิ่นโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา “เราทำความดีด้วยหัวใจ”

## 1.5 ความสอดคล้องกับระบบประกันคุณภาพ

ระบบ	ประเภท	ข้อที่	เรื่อง
ระบบการประกันคุณภาพ การศึกษาภายในของ สำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษา (สกอ.)	องค์ประกอบ ตัวบ่งชี้	1 1.5/1.6	การผลิตบัณฑิต กิจกรรมนักศึกษาระดับปริญญาตรี
		เป้าหมายมี 6 ข้อ มีการดำเนินการ 5 ข้อ ดังนี้	(1) จัดทำแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในภาพรวมของสถาบันโดยให้ นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดทำแผนและการจัดกิจกรรม (2) ในแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้ดำเนินกิจกรรมในประเภท ต่อไปนี้ให้ครบถ้วน กิจกรรม 5 ด้าน <ol style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน</li> <li>- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือรักษาสิ่งแวดล้อม</li> <li>- กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม</li> </ol> กิจกรรม TQF <ol style="list-style-type: none"> <li>- ด้านคุณธรรม จริยธรรม</li> <li>- ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</li> </ol> (4) ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการ มีการประเมินผลความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ของกิจกรรมและนำผลการประเมินมาปรับปรุงการดำเนินงานครั้ง ต่อไป (5) ประเมินความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของแผนการจัดกิจกรรมพัฒนา นักศึกษา (6) นำผลการประเมินไปปรับปรุงแผนหรือปรับปรุงการจัดกิจกรรมเพื่อ <sup>พัฒนานักศึกษา</sup>

## 2. หลักการและเหตุผล

การปลูกจิตสำนึกด้านจิตอาสา คือการปลูกฝังจิตใจให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เป็นการสร้างคุณธรรม จริยธรรมให้นักศึกษารู้จักเสียสละ ร่วมแรงร่วมใจในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยการปลูกจิตสำนึกด้านจิตอาสา มีส่วนสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาได้พัฒนาสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้นักศึกษาโดยตรง

การเยี่ยมบ้านกลุ่มคนพิการผู้สูงอายุผู้ป่วยเรื้อรัง โดยเฉพาะผู้ป่วยติดเตียงติดบ้านเป็นการบริการด้านสุขภาพในเชิงรุกอีกวิธีหนึ่งเป็นกลวิธีที่มีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในยุคปัจจุบัน เป็นการค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนและทำความเข้าใจกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยติดเตียง เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไขให้เหมาะสม กับวิถีของชุมชนการเยี่ยมบ้านและพื้นผู้ผู้ป่วยติดเตียงถือเป็นการประเมินสุขภาพของประชาชนและการป้องกันโรค แทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลและการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะโรคแทรกซ้อนของการที่เกิดโรคขึ้นมาใหม่ ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงได้ถือโอกาส จัดทำโครงการนี้ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นแรก เพื่อให้ชุมชนตระหนักรถึงปัญหา และเป็นการกระตุ้นการสร้างจิตอาสาให้กับนักศึกษา

### 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน
- 3.2 เพื่อให้นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

### 4. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 คน ประกอบด้วย

- 4.1 อาจารย์ จำนวน 6 คน
- 4.2 เจ้าหน้าที่ จำนวน 4 คน
- 4.3 นักศึกษา จำนวน 90 คน

### 5. ตัวชี้วัด/ค่าเป้าหมาย(กรณีอบรม,สัมมนา)

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 5.1 ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ : | มีผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80   |
| 5.2 ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ : | 5.2.1 ผู้เข้าร่วมโครงการมีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน เป็นต้นไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51<br>5.2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคล อื่นไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51 |

### 6. วัน เวลา สถานที่ และระยะเวลาในการดำเนินงาน

จัดโครงการวันอาทิตย์ ที่ 18 พฤศจิกายน 2561 เวลา 09.00 – 16.30 น. ณ ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก หมู่ 1 ตำบลปากน้ำ อำเภอลงทะเบียน จังหวัดสตูล

โดยมีแผนการดำเนินงาน ดังนี้

- 1) ประชุมผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อเตรียมการจัดโครงการ
- 2) เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ
- 3) ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ
- 4) ขออนุมัติยืมเงินสำหรับใช้ในการจัดโครงการ
- 5) ดำเนินการจัดโครงการ
- 6) สรุปโครงการและประเมินผลการดำเนินการจัดโครงการ

### 7. วิทยากร (กรณีอบรม,สัมมนา) จำนวนคน ภายใน ภายนอก

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 7.1 ชื่อ – สกุล..... | .....สังกัดหน่วยงาน..... |
| 7.2 ชื่อ – สกุล..... | .....สังกัดหน่วยงาน..... |

### 8. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ(กรณีอบรม,สัมมนา)

#### 9. วิธีการจัดโครงการ(บรรยาย,สัมมนา,ประชุม)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> บรรยาย                   | จำนวน.....หัวข้อ ๆ ละ.....ชม. รวมเวลา.....ชม. |
| <input type="checkbox"/> สัมมนา                   | จำนวน.....หัวข้อ ๆ ละ.....ชม. รวมเวลา.....ชม. |
| <input type="checkbox"/> ฝึกปฏิบัติการ (Workshop) | จำนวน.....หัวข้อ ๆ ละ.....ชม. รวมเวลา.....ชม. |

10. ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ รวมเป็นเงิน 7,335 บาท/  
(ทั้งนี้ ไม่ขอเบิกจากงบประมาณกิจกรรมนักศึกษา ภาคปกติ 2561 )

10.1 ค่าใช้สอย รวมเป็นเงิน 7,000 บาท.

- ค่าอาหารจำนวน 100 คน ๆ ละ 1 มื้อ ๆ ละ 45 บาท เป็นเงิน 4,500 บาท
- ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม จำนวน 100 คน ๆ ละ 1 มื้อ ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 2,500 บาท

10.2 ค่าวัสดุ รวมเป็นเงิน 335 บาท -

- ค่าถุงดำ จำนวน 5 แพ็ค ๆ ละ 55 บาท เป็นเงิน 275 บาท,
- ค่ากระดาษปูร์ฟ จำนวน 20 แผ่น ๆ ละ 3 บาท เป็นเงิน 60 บาท

11. หลักสูตรและหัวข้อในการฝึกอบรม(กรณี อบรม,สัมมนา)

ตามด้วย

ด้วย

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

12.1 นักศึกษามีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน

12.2 นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

13. การประเมินผลโครงการตามวัตถุประสงค์ของโครงการโดยประเมินด้วยตัวชี้ค่า (ค่าเป้าหมาย)

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ตัวชี้วัด	รายละเอียด	ค่าเป้าหมาย	เครื่องมือที่ใช้ประเมิน
1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน	เชิงปริมาณ	ผู้เข้าร่วมโครงการมีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน	ร้อยละ 80	แบบประเมิน
2. เพื่อให้นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น	เชิงคุณภาพ	ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น	ค่าเฉลี่ย 3.51	

14. ข้อเสนอแนะ

.....

15. แนวทางปรับปรุง

.....

16. หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบโครงการ/เบอร์โทรศัพท์

ชุมชนสุขภาพสัมพันธ์/ นางสาวจิตติมา หวานเครือ/095-075-5769

กำหนดการ  
โครงการจิตอาสา เยี่ยมผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้พิการติดเตียง  
วันที่ 18 พฤศจิกายน 2561  
ณ ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก ตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล

---

- |                  |  |
|------------------|--|
| 08.30 – 09.00 น. | พบคณะผู้บริหาร และแกนนำชุมชน เพื่อรายงานตัว                |
| 09.00 – 12.00 น. | ลงชุมชนเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชนตำบลปากน้ำ    |
| 12.00 – 13.00 น. | รับประทานอาหารเที่ยง (1)                                   |
| 13.00 – 16.00 น. | แบ่งกลุ่ม “กิจกรรมพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชนตำบลปากน้ำ” |
| 16.00 - 16.30 น. | พิธีปิด เดินทางกลับสู่มหาลัยราชภัฏสงขลาโดยสวัสดิภาพ        |

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*เวลา\_rับประทานอาหารว่าง คือ ช่วงเวลา 14 : 30 น. – 14 : 45 น. (1)