



มหาวิทยาลัยบูรพา
รับที่.....02261
วันที่.....28 มี.ค. 2566
เวลา.....09-36 น.

ที่ อว ๐๖๐๒.๐๘(๐๑)/ว ๔๓๓

สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมและโปรตอนุเคราะห์เผยแพร่ข่าวการฝึกอบรม

เรียน ผู้บริหาร / ผู้อำนวยการ / คณบดี / ผู้สนใจเข้ารับการอบรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธ์หลักสูตรฝึกอบรม และใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม

ด้วยสำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ให้บริการทางวิชาการ แก่สังคมในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งให้บริการจัดฝึกอบรมหลักสูตรสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public) หลักสูตรตามความต้องการของ หน่วยงาน (In-house) หลักสูตรฝึกอบรมทางไกล (e-training) และการเป็นที่ปรึกษาทางวิชาการที่ดำเนินงานตามมาตรฐาน คุณภาพ ISO 9001 โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างองค์ความรู้ การพัฒนาและส่งเสริมสมรรถนะของบุคลากร และผู้สนใจทั่วไปให้มี ศักยภาพในการพัฒนาตนเองและพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลด้วยคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในและ ภายนอกมหาวิทยาลัย เพื่อตอบสนอง ความต้องการทางสังคมได้อย่างยั่งยืน

อนึ่ง ข้าราชการสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้และไม่ถือเป็นวันลาตามหนังสือของกระทรวง การคลังที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๔๑๓ ลงวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๕ สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจสามารถเบิกค่าลงทะเบียนจาก ต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

ในการนี้ สำนักจึงขอส่งโปรแกรมฝึกอบรมประจำปี ๒๕๖๖ และแผนพับประชาสัมพันธ์หลักสูตรฝึกอบรมมา เพื่อโปรตอนุเคราะห์เผยแพร่ข่าวการอบรมให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านทราบ และสมัครเข้ารับการฝึกอบรมหรือสอบถาม รายละเอียด ได้ที่ฝ่ายบริหารการฝึกอบรม สำนักการศึกษาต่อเนื่อง โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๑๕, ๗๗๑๗ สำนักหวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจะได้มีโอกาสให้บริการฝึกอบรมแก่บุคลากรในหน่วยงานของท่านและขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม

ด้วย สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ขอเชิญส่งบุคลากร

ขอแสดงความนับถือ

ในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมประจำปี ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อ

๑. เพื่อโปรดทราบ

๒. เห็นควรเผยแพร่ให้ทราบทั่วกันและสามารถดาวน์โหลดหนังสือได้ที่ (รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล)

<https://docshare.buu.ac.th>

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

ฝ่ายบริหารการฝึกอบรม

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๗๗๑๕, ๗๗๑๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ oce_03@hotmail.com

ดำเนินการตามเสนอ

๒๘ มี.ค. ๒๕๖๖



สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ 0 2504 7715, 7717, 08 7100 1800

e-mail: oce_03@hotmail.com Website: www.stou.ac.th

ลำดับที่

ใบสมัครเข้ารับการอบรม

(โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ด้วยตัวบรรจง และส่งทาง e-mail: oce_03@hotmail.com)

หลักสูตร

วันที่ อบรมวันที่

ข้อมูลผู้สมัคร

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว) นามสกุล

หน่วยงานที่สังกัด ☐ ราชการ ☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ องค์การมหาชน ☐ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ ☐ เอกชน
☐ องค์การภาคประชาสังคม ☐ ส่วนตัว ☐ อื่นๆ (ระบุ)

ตำแหน่ง อาหาร ☐ ปกติ ☐ อิสลาม ☐ มังสวิรัติ ☐ อื่นๆ (ระบุ)

สถานที่ทำงาน

(กรณีทำธุรกิจส่วนตัว กรุณาใส่ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก)

ชื่อหน่วยงาน

เลขที่ หมู่ที่ อาคาร

ซอย ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ โทรสาร

โทรศัพท์มือถือ e-mail :

ข้อมูลที่ต้องการให้ระบุในใบเสร็จรับเงิน (โปรดระบุโดยละเอียด)

ลงชื่อผู้สมัคร

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

เฉพาะเจ้าหน้าที่

ชำระค่าลงทะเบียนโดย

- ☐ โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
เลขที่บัญชี 147-0-24140-4 ธนาคารกรุงไทย สาขาเมืองทองธานี
วันที่ จำนวนเงิน บาท
- ☐ เงินสด.....บาท

ใบเสร็จรับเงิน

เลขที่
ลงวันที่/...../.....
เจ้าหน้าที่ผู้รับเงิน



โปรแกรมฝึกอบรม

สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ ๐ 2504 7715, 7717, 08 7100 1800

Website : www.stou.ac.th E-mail : oce_03@hotmail.com

► .. กำหนดวันฝึกอบรมบางหลักสูตรอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ .. ◀

กรุณา !!! ติดตามสำนักการศึกษาต่อเนื่องล่วงหน้าก่อนสำรองตั๋วเดินทาง

ครั้งที่ 9/66 (2 มีนาคม 66)

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)	พิเศษ	
					วันสุดท้ายของ การชำระ ค่าลงทะเบียน ล่วงหน้าที่ได้รับ ส่วนลด	ค่าลงทะเบียน หลังการหัก ส่วนลดแล้ว (บาท)
มีนาคม 2566						
1	การใช้ดิจิทัลเพื่อการพัฒนางาน (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	1	7 มี.ค. 66	1,500	-	-
2	การเขียนตำราระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพ (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	15	20-22 มี.ค. 66	3,500	-	-
3	การประเมินแผนงานและโครงการ	32	22-24 มี.ค. 66	4,500	15 มี.ค. 66	4,300
4	การจัดการเรียนการสอน Online สำหรับครูมืออาชีพ	1	27-28 มี.ค. 66	3,500	-	-
5	การสร้างองค์กร : Happy Workplace	1	29-30 มี.ค. 66	4,000	22 มี.ค. 66	3,800
6	การเขียนงานเชิงวิชาการ	1	29-31 มี.ค. 66	5,500	22 มี.ค. 66	5,300
7	การสร้างภาพลักษณ์องค์กรยุคดิจิทัล	1	31 มี.ค. 66	2,000	-	-
เมษายน 2566						
1	การจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อเพิ่มพลังใจ : จากหัวใจครูสู่หัวใจเด็ก	1	3-4 เม.ย. 66	3,500	-	-
2	การพัฒนางานและการสร้างนวัตกรรมในองค์กร (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	1	5 เม.ย. 66	1,500	-	-
3	การใช้งาน Microsoft Excel ขั้นพื้นฐาน	1	19-20 เม.ย. 66	4,000	12 เม.ย. 66	3,800
4	การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัยด้วย โปรแกรม Mplus และ HLM	8	24-27 เม.ย. 66	6,000	-	-
5	การประเมินคุณภาพสื่ออย่างไรไม่ให้โง่	1	26-27 เม.ย. 66	4,000	19 เม.ย. 66	3,800
6	การเขียนหนังสือราชการ หนังสือโต้ตอบ และ รายงานการประชุม	175	26-28 เม.ย. 66	6,000	19 เม.ย. 66	5,500
7	เทคนิคอย่างไรให้ถูกใจญาติโยม	1	27-28 เม.ย. 66	4,000	20 เม.ย. 66	3,800

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)	พิเศษ	
					วันสุดท้ายของ การชำระ ค่าลงทะเบียน ล่วงหน้าที่ได้รับ ส่วนลด	ค่าลงทะเบียน หลังการหัก ส่วนลดแล้ว (บาท)
พฤษภาคม 2566						
1	การปลูกผักระบบไฮโดรบอกซ์ (Hydro Box) แบบต้นทุนต่ำ	1	2 พ.ค. 66	2,000	-	-
2	การวิจัยและพัฒนางานวิชาการ (R&D)	25	8-10 พ.ค. 66	4,500	1 พ.ค. 66	4,300
3	การเงิน การบัญชี และการบริหารสำหรับกรรมการ สหกรณ์ (ฝึกอบรมทั้ง 2 ช่วง) 8 - 11 พ.ค. 66 ออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams 15 - 18 พ.ค. 66 เเผชิญหน้า	1	8-11 และ 15-18 พ.ค. 66	7,000	-	-
4	Storytelling เพื่อสร้าง Content Marketing (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	1	9 พ.ค. 66	1,500	-	-
5	การเขียนตำราระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพ	16	15-17 พ.ค. 66	6,000	5 พ.ค. 66	5,500
6	พัฒนากลยุทธ์ด้านข้อมูลเพื่อการขับเคลื่อนองค์กร ภาครัฐ	1	17-18 พ.ค. 66	4,000	10 พ.ค. 66	3,800
7	การใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	64	20-21 พ.ค. 66	4,000	-	-
8	การจัดทำแผนกลยุทธ์ด้านการจัดการองค์กร แบบมีอาชีพ	1	22-23 พ.ค. 66	4,000	15 พ.ค. 66	3,800
9	เสียงสร้างสุข	2	23-24 พ.ค. 66	4,000	16 พ.ค. 66	3,700
10	ผู้ประกอบการในกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์ ระดับต้น	18	24-26 พ.ค. 66	3,500	-	-
11	กลยุทธ์ OKRs เพื่อสร้างความสำเร็จสู่องค์กร สมรรถนะสูง	1	25-26 พ.ค. 66	4,000	18 พ.ค. 66	3,800
12	ผู้นำการเปลี่ยนแปลงยุคใหม่ (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	1	29 พ.ค. 66	1,500	-	-
13	การเป็นวิทยากรยุคดิจิทัล	1	29-30 พ.ค. 66	4,000	22 พ.ค. 66	3,800
14	การพัฒนาทักษะในการใช้โปรแกรม MS Windows, Internet และ e-mail	1	31 พ.ค. 66	2,000	-	-

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)	พิเศษ	
					วันสุดท้ายของ การชำระ ค่าลงทะเบียน ล่วงหน้าที่ได้รับ ส่วนลด	ค่าลงทะเบียน หลังการหัก ส่วนลดแล้ว (บาท)
มิถุนายน 2566						
1	การตลาดในยุคดิจิทัล	1	1-2 มิ.ย. 66	4,000	25 พ.ค. 66	3,800
2	ภาษาเกาหลีสำหรับแรงงานระดับต้น (พักค้าง)	1	3-9 มิ.ย. 66	11,000	27 พ.ค. 66	10,800
3	การเป็น Youtuber ในยุคดิจิทัล : รายได้หลักล้าน	1	7-8 มิ.ย. 66	3,700	31 พ.ค. 66	3,500
4	การใช้โปรแกรม LISREL โปรแกรมทางสถิติสำหรับการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์	48	12-16 มิ.ย. 66	7,000	-	-
5	การเขียนหนังสือราชการ หนังสือโต้ตอบ และรายงานการประชุม	176	14-16 มิ.ย. 66	6,000	7 มิ.ย. 66	5,500
6	เทคนิคการสร้าง Story Branding เพื่อเพิ่มยอดขาย (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	1	19 มิ.ย. 66	1,500	-	-
7	ผู้ประกอบการในกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์ระดับกลาง	8	20-23 มิ.ย. 66	4,000	-	-
8	การพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศด้วย Team Building	1	21 มิ.ย. 66	2,000	-	-
9	การจัดทำฉลากและเอกสารข้อมูลความปลอดภัยสารเคมีตามระบบสากล GHS (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	2	22-23 มิ.ย. 66	3,000	15 มิ.ย. 66	2,800
10	การใช้งาน Microsoft Excel Advanced	1	28-29 มิ.ย. 66	4,000	21 มิ.ย. 66	3,800
กรกฎาคม 2566						
1	การสร้างภาพลักษณ์องค์กรยุคดิจิทัล (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	2	3 ก.ค. 66	1,500	-	-
2	นักบริหารมืออาชีพ	1	4-6 ก.ค. 66	5,500	27 มิ.ย. 66	5,300
3	การใช้ดิจิทัลเพื่อการพัฒนางาน	2	7 ก.ค. 66	2,000	-	-
4	การบริหารจัดการเชิงรุกยุค 4.0	1	10 ก.ค. 66	2,000	-	-
5	เทคนิคอย่างไรให้ถูกใจญาติโยม	2	11-12 ก.ค. 66	4,000	4 ก.ค. 66	3,800
6	การเขียนงานเชิงวิชาการ	2	12-14 ก.ค. 66	5,500	5 ก.ค. 66	5,300
7	การจัดทำคู่มือการบริหารความเสี่ยง	1	13-14 ก.ค. 66	4,000	6 ก.ค. 66	3,800
8	การประเมินแผนงานและโครงการ	33	19-21 ก.ค. 66	4,500	12 ก.ค. 66	4,300
9	การพัฒนางานและการสร้างนวัตกรรมในองค์กร	2	24 ก.ค. 66	2,000	-	-

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)	พิเศษ	
					วันสุดท้ายของ การชำระ ค่าลงทะเบียน ล่วงหน้าที่ได้รับ ส่วนลด	ค่าลงทะเบียน หลังการหัก ส่วนลดแล้ว (บาท)
กรกฎาคม 2566 (ต่อ)						
10	ผู้ประกาศในกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์ ระดับสูง	8	25-27 ก.ค. 66	3,500	-	-
11	Storytelling เพื่อสร้าง Content Marketing (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	2	31 ก.ค. 66	1,500	-	-
สิงหาคม 2566						
1	การพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ	1	3-4 ส.ค. 66	4,000	27 ก.ค. 66	3,800
2	เทคนิคการบรรณาธิกรงานเขียนทางวิชาการ	1	7-9 ส.ค. 66	6,000	31 ก.ค. 66	5,500
3	การเป็นวิทยากรยุคดิจิทัล	2	10-11 ส.ค. 66	4,000	3 ส.ค. 66	3,800
4	การประเมินคุณภาพสื่ออย่างไรไม่ให้โง่	2	17-18 ส.ค. 66	4,000	10 ส.ค. 66	3,800
5	การใช้โปรแกรม LISREL โปรแกรมทางสถิติสำหรับ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์	49	21-25 ส.ค. 66	7,000	-	-
6	เทคนิคการใช้ Google Application	5	22-23 ส.ค. 66	4,000	15 ส.ค. 66	3,800
7	การสร้างองค์กร : Happy Workplace	2	24-25 ส.ค. 66	4,000	17 ส.ค. 66	3,800
8	การเขียนตำราาระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพ (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	17	29-31 ส.ค. 66	3,500	-	-
9	Easy Canva เพื่อการออกแบบและประชาสัมพันธ์	2	30 ส.ค. 66	2,000	-	-
กันยายน 2566						
1	การใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	65	2-3 ก.ย. 66	4,000	-	-
2	การจัดทำแผนกลยุทธ์ด้านการจัดการองค์กร แบบมืออาชีพ	2	7-8 ก.ย. 66	4,000	31 ส.ค. 66	3,800
3	การตลาดในยุคดิจิทัล (อบรมรูปแบบออนไลน์ ด้วย Microsoft Teams)	2	7-8 ก.ย. 66	3,000	31 ส.ค. 66	2,800
4	การปลูกผักระบบไฮโดรบ็อกซ์ (Hydro Box) แบบต้นทุนต่ำ	2	8 ก.ย. 66	2,000	-	-
5	การเขียนหนังสือราชการ หนังสือโต้ตอบ และ รายงานการประชุม	177	11-13 ก.ย. 66	6,000	4 ก.ย. 66	5,500

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป (Public Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)	พิเศษ	
					วันสุดท้ายของ การชำระ ค่าลงทะเบียน ล่วงหน้าที่ได้รับ ส่วนลด	ค่าลงทะเบียน หลังการหัก ส่วนลดแล้ว (บาท)
กันยายน 2566 (ต่อ)						
6	การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัยด้วย โปรแกรม Mplus และ HLM	9	11-14 ก.ย. 66	6,000	-	-
ตุลาคม 2566						
1	การวิจัยและพัฒนางานวิชาการ (R&D)	26	16-18 ต.ค. 66	4,500	9 ต.ค. 66	4,300
2	กลยุทธ์ OKRs เพื่อสร้างความสำเร็จสู่องค์กร สมรรถนะสูง	2	30-31 ต.ค. 66	4,000	23 ต.ค. 66	3,800
พฤศจิกายน 2566						
1	Easy Canva เพื่อการออกแบบและประชาสัมพันธ์	3	1 พ.ย. 66	2,000	-	-
2	การใช้โปรแกรม LISREL โปรแกรมทางสถิติสำหรับ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์	50	13-17 พ.ย. 66	7,000	-	-
3	การเขียนตำราระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพ	18	20-22 พ.ย. 66	6,000	10 พ.ย. 66	5,500
4	การเขียนงานเชิงวิชาการ	3	22-24 พ.ย. 66	5,500	15 พ.ย. 66	5,300
ธันวาคม 2566						
1	การเขียนหนังสือราชการ หนังสือโต้ตอบ และ รายงานการประชุม	178	13-15 ธ.ค. 66	6,000	6 ธ.ค. 66	5,500

◆ .. หลักสูตรฝึกอบรมทางไกล (ปี 2566) .. ◆

(ศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ต ตามเวลาที่ท่านสะดวก แต่ต้องอยู่ในช่วงวันที่เปิดอบรม)

ที่	หลักสูตรฝึกอบรมทางไกล (e-Training)	รุ่นที่	วันที่อบรม	ค่าลงทะเบียน (บาท)
1	การออกแบบธุรกิจเพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตร	3	1-30 เม.ย. 66	700
2	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เด็ก	18	8-31 พ.ค. 66	700

⇒ สามารถตรวจสอบรายละเอียดหลักสูตรฝึกอบรมได้ที่ <https://oce.stou.ac.th/trainingcourse>

⇒ หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป สอบถามรายละเอียด และสำรองที่นั่งล่วงหน้า

ได้ที่โทรศัพท์ 0 2504 7715, 7717, 08 7100 1800

⇒ ค่าลงทะเบียนอบรมไม่มี VAT ไม่มีการหักภาษี ณ ที่จ่าย

- ⇒ สามารถตรวจสอบรายละเอียดหลักสูตรฝึกอบรมได้ที่ <https://oce.stou.ac.th/trainingcourse>
- ⇒ หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สนใจทั่วไป สอบถามรายละเอียด และ สำรองที่นั่งล่วงหน้า
ได้ที่โทรศัพท์ 0 2504 7715, 7717, 08 7100 1800
- ⇒ ค่าลงทะเบียนอบรมไม่มี VAT ไม่มีการหักภาษี ณ ที่จ่าย
- ⇒ กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้ว หากไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ตามกำหนด ท่านสามารถเปลี่ยนผู้เข้าอบรมแทน หรือย้ายไปอบรมในรุ่นอื่นได้
- ⇒ ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังโดยไม่ถือเป็นวันลา