

4/11/5



สำนักงานสภา	จังหวัดชัยนาท
เลขที่	2754
วันที่	22 มี.ค. 2565
เวลา	13.48

ที่ อว. ๘๔๒๒/๓๒๙

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๙๕ ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๕

กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข
เลขที่..... 245
วันที่..... 22 มี.ค. 2565
วันที่..... 14-03

เรื่อง โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “เข้าถึง เข้าใจเทคนิคการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง (Risk Management Plan) ตามหลัก COSO เพื่อผลักดันการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ขององค์กร”
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รุ่นที่ ๑๕ (Online)

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการ/กำหนดการฝึกอบรม จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับผู้เข้าร่วมอบรม/แบบนำส่งหลักฐานการโอนเงิน จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “เข้าถึง เข้าใจเทคนิคการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง (Risk Management Plan) ตามหลัก COSO เพื่อผลักดันการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ขององค์กร” ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รุ่นที่ ๑๕ ในวันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕ ผ่านการไลฟ์ (Live) ออนไลน์ (Online) ผ่านระบบ ZOOM จากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดยมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญในการบริหารความเสี่ยง สามารถจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงเพื่อพัฒนาองค์กรได้ ดังรายละเอียดโครงการที่แนบมาพร้อมกันนี้

ในการนี้ ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรในสังกัดเข้าโครงการอบรมดังกล่าว ซึ่งมีค่าลงทะเบียนท่านละ ๒,๒๐๐.๐๐ บาท (สองพันสองร้อยบาทถ้วน) ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ได้ตามระเบียบของทางราชการ โปรดส่งรายชื่อตามแบบตอบรับผู้เข้าร่วมอบรม ภายในวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕ โดยส่งแบบตอบรับผู้เข้าร่วมอบรม และ/หรือ แบบนำส่งหลักฐานการโอนเงิน มาที่ email : hcd_sdu@hotmail.com ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๒-๒๔๑-๖๕๔๓-๕ หรือ ๐๙๔-๘๔๙-๘๕๖๖ / ๐๙๖-๒๖๔-๕๕๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

เพื่อโปรดพิจารณาโครงการอบรม
เปิดอบรมเตรียมพร้อมผ่านเคเบิลทีวี
ดร. ชัยนาท ๑๐๓

(นางสาว ชื่นจิต หรั่งลอย)

เจ้าหน้าที่กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

๒๖ มี.ค. ๖๕

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ดร. วรเวช อ่อนน้อม) (दनัย พัทธ์อักษรณพ)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ด้านเวชกรรมป้องกัน รักษาการแทน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต แพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๖๕๔๓-๕

นางสาว ชื่นจิต
๒๒ มี.ค. ๖๕



โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “เข้าถึง เข้าใจเทคนิคการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง
(Risk Management Plan) ตามหลัก COSO เพื่อผลักดันการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ขององค์กร”
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รุ่นที่ ๑๕ (Online)



หลักสูตรนี้ถูกสร้างขึ้นผ่านได้มีการจัดการความรู้ที่สั่งสมมาจากความรู้เชิงประสบการณ์จากคณะวิทยากรที่ได้จากการบริการวิชาการให้กับองค์กรต่างๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ องค์กร หลักสูตรจึงไม่ได้มุ่งเน้นแค่ทฤษฎี แต่เน้นเทคนิคการจัดทำการบริหารความเสี่ยงแบบ COSO โดยเฉพาะการเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์ขององค์กรและสอดคล้องกับการรับตรวจประเมินจากหน่วยงานตรวจประเมินทั้งประกันคุณภาพ PMQA หรือ Core Team ในหน่วยงานส่วนท้องถิ่น ซึ่งผู้เข้าอบรมจะได้รับสิทธิ์ในการขอคำปรึกษากับคณะวิทยากรหลังการอบรมโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมผ่านช่องทางกลุ่ม Facebook Group ที่ศูนย์ฯ จัดทำขึ้น

๑. หลักการและเหตุผล

การบริหารความเสี่ยง (Risk Management) เป็นการบริหารองค์กรที่เน้นการใช้กลยุทธ์เพื่อบริหารผลสัมฤทธิ์ขององค์กรในเชิงป้องกันความเสี่ยงมากกว่าการแก้ปัญหาจากความเสี่ยงในภายหลัง จึงถือเป็น “การบริหารเชิงอนาคต (Future Management)” เนื่องจากการดำเนินงานตามปกติขององค์กรจะมุ่งเน้นการบรรลุเป้าหมายของตัวชี้วัดตามเป้าประสงค์ขององค์กรเป็นหลัก แต่การบริหารความเสี่ยงมุ่งเน้นการปิดจุดอ่อน (ความเสี่ยง) ที่จะส่งผลให้องค์กรไม่สามารถดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายของตัวชี้วัดขององค์กร หรือในระดับกระบวนการและขั้นตอน โดยการกำหนดกลยุทธ์ และปรับเป็นแผนงาน/ โครงการ/ กิจกรรม (Action Plan) ต่อไป การบริหารความเสี่ยงจึงเป็นวิธีการที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการผลักดันให้องค์กรดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายของตัวชี้วัดในทุกๆ ยุทธศาสตร์ได้ในระดับที่สูงขึ้น

นอกจากนั้น “การบริหารความเสี่ยง” ยังเป็นกิจกรรมในการประเมินองค์กร เช่น การประกันคุณภาพของสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา การพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (Public Management Quality Award: PMQA) ของ กระทรวง ทบวง กรม รวมถึงการประเมินมาตรฐานการปฏิบัติงาน (Core Team) ของหน่วยงานสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงหน่วยงานที่อยู่ในลักษณะกองทุนภาครัฐที่การบริหารความเสี่ยงเป็นกิจกรรมที่ปรากฏในการลงนามรับรองการปฏิบัติงานกับกรมบัญชีกลาง หรือหน่วยงานที่ต้องการขอ ISO หรือการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO ๒๐๑๗ ที่มีการใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์มากกว่าปกติ เช่น Risk Appetite, Risk Tolerance, Trigger point หรือ Risk Correlation Map ที่สำคัญการบริหารความเสี่ยงยังคงเป็นความรู้เชิงเทคนิคที่ควรต้องแลกเปลี่ยนและเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง และต้องเข้าใจและเข้าถึงได้ง่ายพอที่แกนนำจะใช้กระตุ้นให้สมาชิกในองค์กรเห็นความสำคัญและปฏิบัติได้โดยง่ายด้วยเช่นกัน ทั้ง การเลือกเป้าหมาย การประเมินระดับความเสี่ยง ความแตกต่างระหว่างความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง การตัดสินใจใช้กลยุทธ์ในการบริหาร ตัวอย่างความสำเร็จของหน่วยงาน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้น ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งมีความพร้อมเชิงประสบการณ์ในระดับสูงในการจัดการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ เพราะมีวิทยากรในเรื่องดังกล่าวที่เป็นทั้งที่ปรึกษาในองค์กรต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง จึงสามารถเชื่อมโยงความรู้ความเข้าใจทั้งเรื่องเป้าหมายขององค์กรและการบริหารความเสี่ยงเข้าด้วยกัน โดยเน้นการอบรมในลักษณะ “Train The Trainer” ซึ่งผู้เข้าอบรมจะได้ทดลองจัดทำแผนบริหารความเสี่ยงด้วยตนเองและนำไปเผยแพร่ความรู้ต่อในองค์กรของตนเอง การอบรมจึงเน้นการให้



เทคนิคควบคู่ไปกับวิชาการ นอกจากนี้ศูนย์ฯ ยังมีการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องหลังการฝึกอบรมแก่ผู้สนใจเข้าฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรนี้

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญในเรื่องการบริหารความเสี่ยง รวมถึงการนำการบริหารความเสี่ยงไปใช้สร้างสรรค์ผลงานในการพัฒนาองค์กร

๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสามารถจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงเพื่อพัฒนาองค์กรและพัฒนาเป็นผลงานเพื่อความก้าวหน้าในสายอาชีพของตนเอง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา บุคลากรภาครัฐ ภาคเอกชนและผู้สนใจ

**** รับจำนวนจำกัดเพียง ๘๐ คน เท่านั้น ****

๔. ระยะเวลาในการดำเนินงานและสถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๑๕ วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

โดยการไลฟ์ (Live) ออนไลน์ (Online) ผ่านระบบ Zoom

๕. รูปแบบการจัดอบรม

ใช้การบรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ สัมมนา และซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องและปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยการไลฟ์ (Live) ออนไลน์ (Online) ผ่านระบบ Zoom

๖. วิทยากร

ที่	วิทยากรหลัก	ตำแหน่ง
๑	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรภัทร อินทรพรพัฒน์	รองผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วิทยากรประจำกลุ่มในการอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)		
๒	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประศาสน์ นิยม	อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการและนักวิเคราะห์ด้านผลการดำเนินงานองค์กรของ สศร.
๓	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งโรจน์ เย็นชัยพฤกษ์	ประธานหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๔	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา เลิศพิชรพงศ์	ประธานหลักสูตร Hospitality Management (International Programme)
๕	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย สติมัน	อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๖	อาจารย์ ดร.กัญญาทอง หรดาล	อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หมายเหตุ : วิทยากรประจำกลุ่ม อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



๗. การสมัครเข้าร่วมอบรม

ท่านสามารถเลือกช่องทาง สำหรับลงทะเบียนเข้ารับการอบรม โดยกรอกข้อมูลลงในแบบตอบรับ
ผู้เข้าร่วมอบรม

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ "เข้าถึง เข้าใจเทคนิคการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง (Risk Management Plan) ตามหลัก
COSO เพื่อผลักดันการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ขององค์กร" ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รุ่นที่ ๑๕



ปิดรับลงทะเบียนวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕ หรือ จนกว่าจำนวนที่นั่งเต็ม

๘. การชำระเงินค่าลงทะเบียนอบรม

ชื่อบัญชี : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์
ธนาคาร : ธนาคารกรุงเทพ - ออมทรัพย์
สาขา : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
เลขที่บัญชี : ๐๗๙-๗๑๓๐๑๙-๒

หมายเหตุ

๑. กรุณาชำระค่าลงทะเบียนก่อนวันอบรม อย่างน้อย ๒ วัน (เพื่อยืนยันการเข้าอบรมจริง)
๒. รับจำนวนจำกัดเพียง ๘๐ คน (ขอสงวนสิทธิ์ในการปิดรับสมัครทันที หากมีผู้ยืนยันสมัครครบ เต็มจำนวนที่
กำหนดไว้แล้ว)
๓. กรณี ที่นั่งเต็ม ขอสงวนสิทธิ์สำหรับท่านที่ชำระเงินแล้ว
๔. เมื่อท่านชำระเงินแล้ว กรุณาส่งสำเนาใบยืนยันการชำระเงินและชื่อผู้เข้าอบรมมาที่ คิวอาร์โค้ดไลน์





๕. กรณีที่ไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนการอบรม อย่างน้อย ๕ วันทำการ
๖. ผู้สมัครเข้ารับการอบรมจะได้รับ Link ในการเข้าห้องอบรมทาง E-Mail ที่ลงทะเบียนไว้
ในวันศุกร์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕
๗. ข้อมูลเพิ่มเติม คุณจักรกฤษ จ้อยขุน โทร. ๐๙๔-๘๔๙-๘๕๖๖
/คุณศรัญญา สิทธิดา โทร. ๐๖๓-๙๖๑๕๕๓๒ (การเงิน)

๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. ร้อยละของจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่เข้าใจถึงความสำคัญของการประยุกต์การบริหารความเสี่ยงเพื่อใช้สร้างสรรค์ผลงานในการพัฒนาองค์กร (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๙๕)
๒. ร้อยละของจำนวนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่มีความรู้ความเข้าใจในการจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงเพื่อพัฒนาองค์กรและพัฒนาเป็นผลงานเพื่อความก้าวหน้าในสายอาชีพของตนเองที่เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเข้าฝึกอบรมฯ (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๙๐)

๑๐. การประเมินผลการอบรม

พิจารณาจากด้านระยะเวลา โดยผู้เข้ารับการอบรมต้องมีระยะเวลาในการอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะได้รับวุฒิบัตรในการฝึกอบรม และผู้เข้ารับการอบรมต้องจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงแล้วเสร็จอย่างน้อย ๑ ประเด็นในการปฏิบัติงานกลุ่ม

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการจัดทำการบริหารความเสี่ยง รวมถึงการนำการบริหารความเสี่ยงไปใช้สร้างสรรค์ผลงานในการพัฒนาองค์กร
๒. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสามารถจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงเพื่อพัฒนาองค์กรและพัฒนาเป็นผลงานเพื่อความก้าวหน้าในสายอาชีพของตนเอง
๓. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ในจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงให้กับเพื่อนร่วมงานของตนเองได้
๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสามารถนำองค์ความรู้ด้านจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงไปใช้ในการพัฒนากระบวนการและความก้าวหน้าในสายอาชีพของตนเองได้

๑๒. หน่วยงานรับผิดชอบ/ โครงการ

ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทร. ๐๒-๒๔๑-๖๕๔๓
Email : hcd_sdu@hotmail.com

ผู้ประสานงานโครงการ : คุณจักรกฤษ จ้อยขุน โทร. ๐๙-๔๘๔๙-๘๕๖๖
: คุณศรัญญา สิทธิดา โทร. ๐๖-๓๙๖๑-๕๕๓๒ (การเงิน)



กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

“เข้าถึง เข้าใจเทคนิคการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง (Risk Management Plan) ตามหลัก COSO เพื่อผลักดันการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ขององค์กร” ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รุ่นที่ ๑๕ (Online)

วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

โดยการไลฟ์ (Live) ออนไลน์ (Online) ผ่านระบบ ZOOM จากมหาวิทยาลัยสวณดุสิต

เวลา	กำหนดการ
๐๘.๓๐ - ๐๘.๕๐ น.	ลงทะเบียนเข้าสู่ระบบ Google Meet
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น.	ประธานกล่าวเปิดงาน
๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง เข้าถึง เข้าใจ เทคนิคของการบริหารความเสี่ยงเพื่อการพัฒนาองค์กร ✓ ความรู้เบื้องต้นในการบริหารความเสี่ยงเพื่อการพัฒนาองค์กร ✓ กระบวนการ เครื่องมือในการบริหารความเสี่ยงและการประเมินระดับความ (Degree of Risk) เสี่ยงตามแนวทาง COSO ๒๐๑๗ ✓ ความเชื่อมโยงของทิศทางดำเนินงานองค์กรกับการตั้งเป้าหมายในการบริหารความเสี่ยง รวมถึง Key Risk Indicator (KRI) ที่สอดคล้องกับการตรวจรับการประเมินคุณภาพการดำเนินงานขององค์กร ทั้ง การประกันคุณภาพ PMQA ✓ การจัดทำ Risk Appetite, Risk Tolerance, Trigger point ในการติดตามความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง ✓ การจัดทำแผนที่เชื่อมโยงความเสี่ยง Risk Correlation Map และรากของปัญหาที่นำไปสู่การกำหนดมาตรการตอบสนองความเสี่ยง ✓ กลยุทธ์การตอบสนองความเสี่ยงและ Cost and Benefit Analysis ✓ กระบวนการและขั้นตอนการบริหารความเสี่ยงที่น่าสนใจของกระทรวงพาณิชย์ประเทศสหรัฐอเมริกา ✓ กรณีศึกษาการบริหารความเสี่ยงเพื่อการพัฒนาองค์กร <p style="text-align: right;">วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรภัทร อินทรพรพัฒน์</p>
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Workshop การจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO ✓ จัดกลุ่ม Workshop การจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO โดยมีวิทยากรเป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา <p style="text-align: right;">วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรภัทร อินทรพรพัฒน์ และคณะวิทยากร</p>
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	Workshop การจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO ✓ จัดกลุ่ม Workshop การจัดทำแผนการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO โดยมีวิทยากรเป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา ✓ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแผนการบริหารความเสี่ยงตามหลักการ COSO อย่างน้อยหนึ่งประเด็นของปัจจัยเสี่ยง ✓ วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ <p style="text-align: right;">วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรภัทร อินทรพรพัฒน์ และคณะวิทยากร</p>

หมายเหตุ :

- กำหนดการ วัน เวลา สถานที่ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
- เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน