

หลักสูตรการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๙ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพธิ์ประทับช้าง

ความสำคัญ

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๒๕๕๕ ภายใต้กรอบเวลา ๒ ปี ที่จะพัฒนา ๕ ศักยภาพของพื้นที่ใน ๕ กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน ๕ ภูมิภาคหลักของโลก “รู้เขา รู้เรา เทำทัน เพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก” ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมี คุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน มีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับสากล ซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ ประชาชนและประเทศชาติ

สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งทีถือว่่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อการอยู่รอด

หลักสูตรการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำมาเพิ่มมูลค่าได้ การจัดการหลักสูตรนี้จึงเน้นการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจากวิทยากร และการศึกษาดูงานเพื่อให้เห็นช่องทางการเข้าสู่อาชีพได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม จริยธรรม
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
๓. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ
๔. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรม

จริยธรรม

๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
๔. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

มี ๒ กลุ่มเป้าหมาย คือ

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน	๙	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	๒	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	๗	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๓๐ นาที
 - ๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพ
 - ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า
 - ๑.๓ แหล่งเรียนรู้การประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า
 - ๑.๔ การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า
๒. ทักษะในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๗ ชั่วโมง
 - ๒.๑ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า
 - ๒.๒ การทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๓๐ นาที
 - ๓.๑ การเลือกทำเลที่ตั้งร้าน
 - ๓.๒ การจัดและตกแต่งหน้าร้าน
 - ๓.๓ การคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน
 - ๓.๔ การขาย
 - ๓.๕ การส่งเสริมการขาย
๔. โครงการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๑ ชั่วโมง
 - ๔.๑ ความสำคัญของโครงการอาชีพ
 - ๔.๒ ประโยชน์ของโครงการอาชีพ
 - ๔.๓ องค์ประกอบของโครงการอาชีพ
 - ๔.๔ การเขียนโครงการอาชีพ
 - ๔.๕ การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. การบรรยาย
๒. การสาธิต ทดลอง
๓. การวิเคราะห์และสังเคราะห์บทเรียน
๔. การฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้

๑. ศึกษาจากเอกสาร / ใบความรู้
๒. ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน / วิทยากร / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีชิ้นงานจากการฝึก

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร การทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า จำนวน ๙ ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	เพื่อให้ผู้เรียนบอกความสำคัญในการประกอบอาชีพ	๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพ	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องความสำคัญในการประกอบอาชีพ ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ผู้เรียนสรุปความรู้	๓๐ นาที	-
	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๑.๒.๑ การวิเคราะห์ตนเอง ๑.๒.๒ การวิเคราะห์ตลาด ๑.๒.๓ การลงทุน/แหล่งเงินทุน	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติวิเคราะห์ตนเอง ตลาดและการลงทุน ๔. ผู้เรียนสรุปความรู้	-	-

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	๑. เพื่อให้ผู้เรียนบอกแหล่งเรียนรู้การประกอบอาชีพ การทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒. เพื่อให้ผู้เรียนได้แบบอย่างการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑.๓ แหล่งเรียนรู้การประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาแหล่งเรียนรู้การประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน ๑.๒ ศึกษาดูงานร้านค้าในท้องตลาดจากสถานที่จริง ๑.๓ ศึกษาจากผู้ประกอบธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ๒. ให้ผู้เรียนสรุปองค์ความรู้จากการศึกษาแหล่งเรียนรู้	-	-
	เพื่อให้ผู้เรียนบอกทิศทางการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ได้ ด้วยกระบวนการคิดเป็น	ทิศทางการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑. วิทียากรและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒. การใช้กระบวนการคิดเป็นกำหนดทิศทางการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	-	-
๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ได้อย่างมีคุณภาพ	๒.๑ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒.๑.๑ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒.๑.๒ งบประมาณในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ ๒.๑.๓ สถานที่จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒. วิทียากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๓. ผู้เรียนและวิทียากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๔. ผู้เรียนสรุปความรู้	-	๗ ชั่วโมง
	๑. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอก	๒.๒ การทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการทำ	-	-

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	ส่วนประกอบของยาต้มสมุนไพรได้ ๒. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ได้ ๓. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำยาต้มสมุนไพรได้ ๔. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์งบประมาณในการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ได้	ลูกประคบ ๒.๒.๑ เตรียมสมุนไพรล้างให้สะอาด หั่นหรือทุบพอหยาบ ๆ เพื่อให้กลิ่นและน้ำมันหอมระเหยออกง่าย ๒.๒.๒ ผสมสมุนไพรนำสมุนไพรทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากันในภาชนะสะอาด ๒.๒.๓ ห่อเป็นลูกประคบวางสมุนไพรลงกลางผ้า ห่อให้แน่นแล้วมัดด้วยเชือกให้เป็นก้อนกลมๆ ๒.๒.๔ นำไปนึ่งก่อนใช้นึ่งลูกประคบประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ให้ร้อนทั่วถึงก่อนนำมาใช้ ๒.๒.๕ การใช้งานทดสอบความร้อนก่อน แล้วจึงนำไปประคบตามร่างกาย เช่น คอ บ่า ไหล่ หรือหลัง สมุนไพรแช่เท้า ๒.๒.๖ เตรียมสมุนไพรล้างให้สะอาด หั่นหรือทุบให้แตกเพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยออกมาได้ดี ๒.๒.๗ ต้มสมุนไพรต้มน้ำจนเดือด แล้วใส่สมุนไพรทั้งหมดลงไป ต้มต่ออีก ๑๐-๑๕ นาที ๒.๒.๘ เติมเกลือใส่เกลือลงไปหลังยกหม้อลงจากเตา คนให้ละลาย ๒.๒.๙ พักน้ำให้พออุ่นรอให้น้ำมีอุณหภูมิพอเหมาะกับผิวหนัง (ประมาณ ๓๗-๔๐°C) ๒.๒.๑๐ แช่เท้าแช่เท้าลงในน้ำสมุนไพร ๑๕-๒๐ นาที ขณะนั่งพักผ่อน	ลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๒. วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๓. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ๔. วิทยากรประเมินผลการทำงานลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า ของผู้เรียน		
๓. การบริหารจัดการในการ	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกทำเลที่ตั้งร้านค้า	๓.๑การเลือกทำเลที่ตั้งร้าน ๓.๑.๑. ความสำคัญของการเลือกที่ตั้ง	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการหาทำเลที่ตั้งร้าน	๓๐ นาที	-

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	ที่เหมาะสมในการค้าขายได้	๓.๑.๒. หลักเกณฑ์ในการเลือกทำเลที่ตั้ง	๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ผู้เรียนสรุปความรู้		
	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดและตกแต่งหน้าร้านให้มีความสะอาดและสวยงามได้	๓.๒ การจัดและตกแต่งหน้าร้าน	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการจัดและตกแต่งหน้าร้าน ๒. วิทยากรอธิบายและสาธิตการจัดและตกแต่งหน้าร้าน ๓. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติจัดและตกแต่งหน้าร้านแล้วผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๔. ผู้เรียนสรุปความรู้	-	-
	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถคิดราคาด้านทุนของธุรกิจยาสมุนไพรแต่ละชนิดได้	๓.๓ การคิดราคาด้านทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน ๓.๓.๑. การคิดราคาด้านทุน - ค่าวัสดุอุปกรณ์ - ค่าส่วนผสม - ค่าแรงงาน - ค่าสาธารณูปโภค ๓.๓.๒. การวิเคราะห์จุดคุ้มทุน	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการคิดราคาด้านทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน ๒. วิทยากรอธิบายและสาธิตการคิดราคาด้านทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน ๓. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการคิดราคาด้านทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุนแล้วผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๔. ผู้เรียนสรุปความรู้	-	-
	เพื่อให้ผู้เรียนบอกวิธีการขายของธุรกิจยาสมุนไพรได้	๓.๔ การขายยาสมุนไพร	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการขาย ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ผู้เรียนสรุปความรู้	-	-
	เพื่อให้ผู้เรียนบอกวิธีการส่งเสริมการขายการทำลูก	๓.๕ การส่งเสริมการขาย ๓.๕.๑. ความหมายการส่งเสริมการขาย	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องการส่งเสริมการขาย	-	-

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	ประคบและสมุนไพรแช่เท้า ได้	๓.๕.๒. กลยุทธ์ส่งเสริมการขาย	๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ผู้เรียนสรุปความรู้		
๔. โครงการการประกอบอาชีพการทำลูกประคบและสมุนไพรแช่เท้า	๑. บอกความสำคัญของโครงการอาชีพได้ ๒. บอกประโยชน์ของโครงการอาชีพได้ ๓. บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้ ๔. อธิบายความหมายขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้ ๕. อธิบายลักษณะการเขียนโครงการที่ดีตามองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้ ๖. เขียนโครงการในแต่ละองค์ประกอบให้เหมาะสมและถูกต้องได้ ๗. ประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพได้	๔.๑ ความสำคัญของโครงการการประกอบอาชีพยาตมสมุนไพร ๔.๒ ประโยชน์ของโครงการการประกอบอาชีพยาตมสมุนไพร ๔.๓ องค์ประกอบของโครงการการประกอบอาชีพยาตมสมุนไพร ๔.๔ การเขียนโครงการการประกอบอาชีพยาตมสมุนไพร ๔.๕ การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการการประกอบอาชีพยาตมสมุนไพร	๑. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่องความสำคัญของโครงการอาชีพ ประโยชน์ของโครงการอาชีพองค์ประกอบของโครงการอาชีพ แล้วจัดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น เพื่อสร้างแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ๒. จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูลจากใบความรู้ เรื่องตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง พร้อมจัดการอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการเขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสม และถูกต้อง ๓. จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเขียนโครงการอาชีพ ๔.กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ ๕. จัดให้ผู้เรียนปรับปรุงโครงการอาชีพ ให้มีความเหมาะสมและถูกต้อง ๖. กำหนดให้ผู้เรียนเขียนโครงการอาชีพของตนเอง เพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานอาชีพ และใช้ในการดำเนินการประกอบอาชีพต่อไป	๑ ชั่วโมง	-

