



คำสั่งคณะกรรมการและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง

ที่ ๑๐๓ /๒๕๖๑

เรื่อง ใ้บุคลากรไปราชการ

.....
ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำหนดจัดการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๑ ในระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๑ นั้น มีกำหนดนำเสนองานวิจัย และบทความวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

อาศัยอำนาจตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง ที่ ๒๓๘๘ /๒๕๖๐ ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐ เรื่อง มอบอำนาจให้รองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี คณบดีและผู้อำนวยการสำนัก/สถาบัน ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี ตอนที่ ๒ มอบหมายงานให้คณบดีรับผิดชอบ และคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง ที่ ๒๕๕๐/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐ เรื่อง แก้ไขการมอบอำนาจให้คณบดี ผู้อำนวยการสำนัก/สถาบัน และผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดีปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี จึงอนุมัติให้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อำนาจ สงวนกลาง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ไปราชการจังหวัดบุรีรัมย์ (วันที่ ๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

โดยเบิกค่าใช้จ่ายโดยงบประมาณเงินงบประมาณแผ่นดิน โครงการสนับสนุนการบริการวิชาการแก่สังคม นำเสนอ/ตีพิมพ์ งานวิจัย/งานสร้างสรรค์ (๑๐,๗๔๐ บาท)

เดินทางไปราชการโดยยานพาหนะส่วนตัว หมายเลขทะเบียน กธ ๕๖๓๐ ลำปาง

สั่ง ณ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร คำใจหนัก)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....

ที่.....

วันที่ 31 ม.ค. 61

เรื่อง ขออนุญาตไปราชการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

อ้างถึง.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย.....

ด้วยข้าพเจ้า จกจก อโณด ลีวัฒนภาคว

ตำแหน่ง คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ระดับ.....

และบุคคลต่อไปนี้ 1. ตำแหน่ง ระดับ.....

2. ตำแหน่ง ระดับ.....

มีความประสงค์จะไปราชการเพื่อ อบรม/ประชุม/สัมมนา () นิเทศ นศ. () ติดต่อราชการ เรื่อง พิธีลงนามถวายพระพร

สถานที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ อมพณ จ.ม.ส.บ. วันที่ 14 ม.ค. 61 ถึงวันที่ 17 ม.ค. 61

() ขอใช้รถยนต์ของมหาวิทยาลัยฯ หมายเลขทะเบียน..... () ขอใช้ยานพาหนะส่วนตัว ทั้งนี้เนื่องจากมหาวิทยาลัย

ไม่สามารถบริการรถให้ได้ หรืออื่นๆ(โปรดระบุ) กข. 5630 ลมว.ว

การไปราชการครั้งนี้ข้าพเจ้า () ไม่ขอเบิกค่าใช้จ่ายใดๆ () ขอเบิกค่าใช้จ่าย เป็นจำนวนเงินรวมทั้งสิ้น 10,740 บาท

เพื่อใช้ในรายการดังต่อไปนี้ -- ค่าลงทะเบียน 3,000 บาท ค่าที่พัก 2 วัน 1 ห้อง เป็นเงิน 1,100 บาท

-- ค่ายานพาหนะ..... บาท ค่าเบี้ยเลี้ยง 4 วัน 1 คน เป็นเงิน 800 บาท

-- ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง กิโลเมตรละ 4 บาท จำนวน 1,440 กิโลเมตร เป็นเงิน 5,840 บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

จกจก อโณด ลีวัฒนภาคว

ลงชื่อ.....
(คณบดีคณะศึกษาศาสตร์)

ความเห็นของงานยานพาหนะ

- () สามารถบริการรถได้
- () ไม่สามารถบริการรถได้ เนื่องจากรถยนต์ติดราชการ

ลงชื่อ.....

- () เนื่องจากเป็นวันหยุดราชการ จึงเห็นควรให้หน่วยงานที่ขอใช้รถยนต์ เบิกค่าตอบแทนการปฏิบัติงานนอกเวลาราชการให้พนักงานขับรถยนต์ตามระเบียบ

- (1)ความเห็นของคณบดี/ผู้อำนวยการ หัวหน้าหน่วยงาน
- () อนุญาต
- () เห็นควรอนุญาต โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายจากเงิน
- () งบม. () เงินรายได้ () อื่นๆ

วงเงิน..... 10,740 บาท
โครงการ.....
กิจกรรม.....

ลงชื่อ..... (162201084954)

- (2)ความเห็นของ ผอ.กองนโยบายและแผน (กรณีเชิงบวก) ได้ตรวจสอบแล้ว เห็นว่า

- () ถูกต้อง () อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....

- (3)ความเห็นของหัวหน้างานวิเคราะห์นโยบายและแผน ได้ตรวจสอบแล้ว เห็นว่า

- () ถูกต้อง () อื่นๆ.....
- เบิกจาก.....

ลงชื่อ.....

(4)ความเห็นของรองอธิการบดี ศกพหนัด

- () อนุญาต
- () เห็นควรอนุญาต
- () อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....

- () อนุญาตและอนุมัติค่าใช้จ่ายตามเสนอ
- () อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง/ผู้รับมอบอำนาจ



ประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
เรื่อง ผลการพิจารณาบทความวิจัย และบทความวิชาการในการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ
ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๑

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จะจัดการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ นั้น บัดนี้ คณะกรรมการได้พิจารณาบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ส่งเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมครั้งนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับการพิจารณาให้นำเสนอผลงานทั้งแบบบรรยายและโปสเตอร์ ดังรายละเอียดที่แนบท้ายนี้

อนึ่ง ผลการพิจารณาบทความวิจัยและบทความวิชาการเพื่อตีพิมพ์วารสารที่เข้าร่วมเป็นแหล่งตีพิมพ์หรือรายงานสืบเนื่องจากการประชุม (Proceedings) มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์จะประกาศให้ทราบในภายหลัง

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(รองศาสตราจารย์มาลิณี จุโฑปะมา)
รักษาราชการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561

การนำเสนอผลงานระดับชาติ รูปแบบบรรยาย (Oral Presentation) ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ห้องที่นำเสนอ 150704/2 ตั้งแต่เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี (ชั้น 7 อาคาร 15)

ที่	ชื่อ-สกุล	สังกัด	เรื่อง
1	คเชนทร์ อุนศิริวงศ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	ความคิดเห็นของประชาชนต่อการดำเนินงานองค์การบริหารส่วนตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอนางรองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น
2	ศุภากาญจน์ ไชยพิพัฒน์นนท์	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอดูเมื่อง จังหวัดบุรีรัมย์
3	ณุทธีร์ย์ สุมนธา	มหาวิทยาลัยรังสิต	ความเชื่อในพระพุทธศาสนากับนักโทษประหาร : กรณีศึกษาเรือนจำกลางบางขวาง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
4	ชรรณปพร หงษ์ทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	แรงจูงใจของจิตอาสาเฉพาะกิจในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙
5	กัญญพัทธ์ บุญล้ำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	สานต่อความพอเพียงโดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำไม้ตะพุด ตำบลโหล่น จังหวัดสระบุรี
6	วันวิสา แยมกระจำง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	การปฏิบัติงานตามหลักธรรมาภิบาลที่มีต่อความพึงพอใจในการให้บริการสาธารณะของเทศบาลในจังหวัดลพบุรี สระบุรี และสิงห์บุรี
7	อำนาจ สงวนกลาง	มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง	การศึกษาวិเคราะห์ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนาของนักศึกษา สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
8	อัศรพงษ์ พุฒผล	สำนักงานเจ้าคณะตำบลวิสัยใต้	แนวทางการพัฒนาการบริหารกิจการคณะสงฆ์ สังกัดมหานิกาย : กรณีศึกษา เจ้าอาวาสของวัดในจังหวัดชุมพร
9	พระพรหมวิสุทธิ์ อนุตธมโม	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ค่านิยมของผู้หญิงไทยชาวอีสานกับการแต่งงานข้ามวัฒนธรรม
10	สุชาติ ทอมจันทร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความทุ่มเทในการทำงานของเจ้าหน้าที่สายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

**การประชุมวิชาการระดับชาติ
และนานาชาติ ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561
และจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับแรงสูงใจในการเรียนรู้
และการจัดการเรียนการสอน "มหาวิทยาลัยประกอบการ
ในศตวรรษที่ 21 : การพัฒนาการศึกษาด้านผู้ประกอบการและวิจัยเพื่อ
สังคมที่ยั่งยืน"**

15 - 16 กุมภาพันธ์ 2561 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

สงบความ

กำหนดการประชุมวิชาการ

วัน/เวลา	กิจกรรมและสถานที่
วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561	
12.00-17.00 น.	Training Workshop on Learning Motivation and Classroom Management ณ ห้องประชุมบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 9
17.30-20.30 น.	Dinner talk and welcome party
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2561	
08.00-09.00 น.	ลงทะเบียน ณ ด้านหน้าหอประชุมวิชาสัตสศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
09.00-09.30 น.	พิธีเปิด โดย รองศาสตราจารย์มาลีณี จุฑาปะมา รักษาการแทน อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
09.30-11.00 น.	การบรรยายพิเศษ ในหัวข้อ "Entrepreneurial University in the 21st Century: Development of Entrepreneurship Education and Research for Social Sustainability" โดย รองศาสตราจารย์ ดร. พีรเดช ทองอำไพ ผู้อำนวยการสถาบันคลังสมองของ ชาติ
11.00-11.30 น.	ประธานด้ตรึมรับเปิดการนำเสนอผลงานวิจัยภาคโปสเตอร์ ภายในหอประชุม วิชาสัตสศาสตร์

ประกาศผลการพิจารณาทดสอบความวิจัยและบทความวิชาการ

1. ประกาศมหาวิทยาลัย (downloads/NIRC2018_Announce.pdf)
2. รายชื่อแนบท้ายประกาศมหาวิทยาลัย (downloads/NIRC2018_ListOf_announcements.pdf)
3. รายชื่อผู้นำเสนอนานาชาติ แบบโปสเตอร์
4. หลักเกณฑ์การพิจารณาความวิจัยและบทความวิชาการในการเผยแพร่ และตีพิมพ์ในการประชุมวิชาการ ปี 2561 (downloads/NIRC2018_Criteria_for_consideration.pdf)

(downloads/NIRC2018_Poster_Presentation_Commentator.pdf)

รูปแบบของการเสนอผลงาน

นำเสนอแบบบรรยาย	นำเสนอแบบโปสเตอร์
แบบบรรยาย นำเสนอโดย Power Point ใช้เวลานำเสนอเรื่องละ 12 นาที ตอบข้อซักถาม 3 นาที โดยผู้นำเสนอจะต้องส่งไฟล์ Power Point ที่ใช้นำมาเสนอในรูปแบบ PDF มาที่ nirc2018@bnu.ac.th ภายในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2561	แบบโปสเตอร์ ผู้นำเสนอผลงานวิจัยต้องยื่นประจำที่โปสเตอร์ในเวลาที่กำหนด โดยสามารถนำโปสเตอร์มาติดบริเวณที่กำหนดให้ บริเวณภายในห้องประชุม วิชาอัตตศาสตร์ ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561 ตั้งแต่เวลา 13.00 - 17.00 น.

หมายเหตุ:

ภาษาที่ใช้ในการนำเสนอ สำหรับระดับชาติ สามารถนำเสนอได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ส่วนระดับนานาชาติให้นำเสนอเป็นภาษาอังกฤษ

กำหนดการส่งบทความวิชาการ

#	กิจกรรม	ช่วงเวลา
1	ส่งบทความวิจัยฉบับเต็มพร้อมค่าลงทะเบียน	3 ตุลาคม 2560 - 15 มกราคม 2561
2	ส่งบทความฉบับแก้ไข	25 มกราคม 2561
3	ประกาศผลการดอรับบทความวิจัย	30 มกราคม 2561
4	ลงทะเบียนสำหรับผู้นำเสนอบทความวิจัย	3 ตุลาคม 2560 - 15 มกราคม 2561
5	ลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการ	3 ตุลาคม 2560 - 31 มกราคม 2561
6	การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องแรงจูงใจในการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอน	15 กุมภาพันธ์ 2561
7	การประชุมเชิงวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561	16 กุมภาพันธ์ 2561

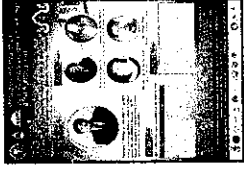
ติดต่อเรา

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
439 ถนนจรด ตำบลในเือง
อำเภอเมืองบุรีรัมย์

จังหวัดปทุมธานี 31000, ประเทศไทย

เบอร์โทร. (Phone), (66)44 611221 ต่อ 7401,7402

แฟกซ์ (Fax), (66)44 612858



(img/POSTERNIRCII2018.jpg)

การลงทะเบียนและการชำระเงิน

1. การประชุมระดับนานาชาติ

- ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งชาวไทยและต่างชาติ 50 ดอลลาร์สหรัฐ
- ผู้นำเสนอบทความวิจัยชาวต่างชาติ 200 ดอลลาร์สหรัฐ
- ผู้นำเสนอบทความวิจัยชาวไทย 5,000 บาท

2. การประชุมระดับชาติ

- ผู้นำเสนอบทความวิจัย 3,000 บาท
- ผู้เข้าร่วมประชุม 1,000 บาท

ค่าลงทะเบียนสำหรับ การประชุมทั้ง 2 วัน เป็นค่าเอกสารประกอบการประชุม ปลายชื่อ อาหารกลางวันและอาหารว่าง

วิธีการชำระเงิน

1. ชำระด้วยเงินสด

ชำระที่คณะ ประกาย ศิริสุนทรายุ บัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 8 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗ (อาคาร 15) มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ 439 ถนนเจริญ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

2. ชำระผ่านธนาคาร

บัญชีธนาคารของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ธนาคาร : ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

หมายเลขบัญชี : 427-1-26004-1

รหัส : AYUDTHBK

ที่อยู่: ธนาคารกรุงศรีอยุธยา 439 ถนนเจริญ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

หลังจากชำระเงินผ่านธนาคารเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งสลิปโอนเงินในระบบสมาชิกเมมเบอร์

การส่งบทความวิชาการ คอลัมน์ UPLOAD & PAYMENT

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ เว็บไซต์ <http://nirc2018.bru.ac.th> หรือส่งอีเมลไปที่

nirc2018@bru.ac.th

รูปแบบการเขียนบทความ

การนำเสนอ

ระดับนานาชาติ

ระดับชาติ

ไปหน้ารวมเว็บบอร์ด :

<http://www.4x4.in.th/vision14/webboard.php?category=viewall>

จุดเริ่มต้น สภาม ▼ แสดงข้อมูล : ระหว่าง 730 กิโลเมตร
ไปทาง ปรังษย์ ▼

*** หน้าเว็บ นี้ดึงมาจาก คอมพิวเตอร์ ***

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพาง

ที่..... วันที่ 31 เดือน ม.ค. พ.ศ. 2567

เรื่อง ขออนุญาตมอบหมายงาน

เรียน ศน.มอ

ด้วยข้าพเจ้า นายอรรถ สอนกลาง ตำแหน่ง ผู้ช่วยคณบดี
 ตั้งกีดสาขาวิชา ๒ วิชา คณบดีฯ ไม่สามารถอยู่ปฏิบัติราชการได้
 ระหว่างวันที่ 14 เดือน ก.พ. พ.ศ. 67 ถึงวันที่ 17 เดือน ก.พ. พ.ศ. 67
 เนื่องจาก พ.ร.บ. ม.ราชภัฏรำไพาง

จึงขออนุญาตมอบหมายงาน ดังนี้

นักศึกษาภาคปกติ () นักศึกษาภาค กศ.บป () ทั้งนักศึกษาภาคปกติ และ กศ.บป

วิชา	วัน เวลา (คาบเรียน)	ห้อง	รายละเอียดของงานที่มอบหมาย
1512201	14 ก.พ. 67 ๕-๘	๑๑๐1	สอนภาคพิเศษพิเศษ
	15 ก.พ. 67 ๕-๘, 6-8	๕	สอนภาคพิเศษพิเศษ
1512401	16 ก.พ. 67 ๕-๘, 6-8	๑๑๐1	สอนภาคพิเศษพิเศษ
			สอนภาคพิเศษพิเศษ
			สอนภาคพิเศษพิเศษ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายอรรถ สอนกลาง)

ความเห็นของคณบดี

๑๕ ก.พ.

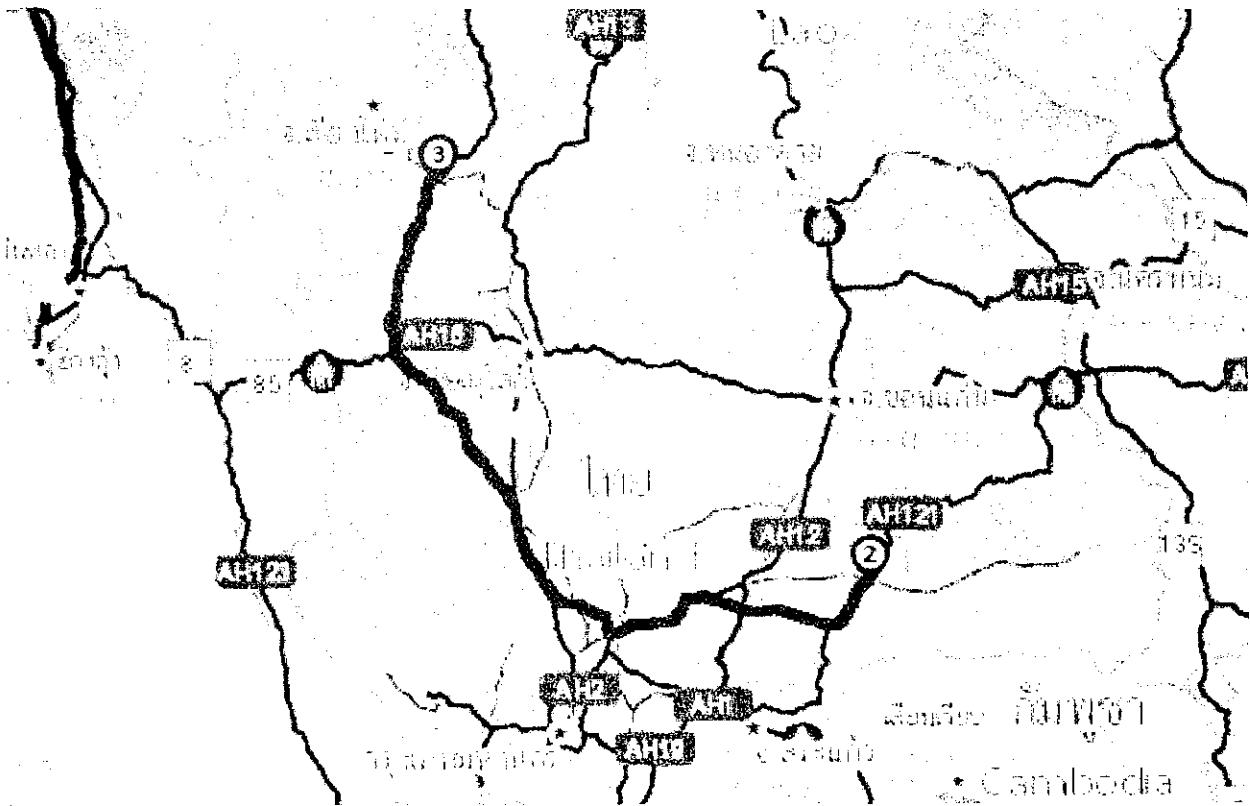
ลงชื่อ.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นางจรูญ คำใจเย็น

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ฯ

แนะนำเส้นทางโดย กรมทางหลวง กระทรวงคมนาคม

จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ถึง มหาวิทยาลัยราชภัฏนริรัมย์ ถึง มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง



เวลาที่ใช้ 16 ชั่วโมง 49 นาที ระยะทาง 1701.37 กม. $\times 4 = 6804$ ชม

ค่าประมาณการน้ำมันเชื้อเพลิงในการเดินทาง

ของหนักที่ 5840 ชม

อัตราสิ้นเปลืองน้ำมัน - กิโลเมตร/ลิตร

ราคาน้ำมันที่ใช้ - บาท/ลิตร

ค่าประมาณการ - บาท

①

เริ่มต้นที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง



ไปทาง ทิศเหนือ บน ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1037

2.11 กิโลเมตร ใช้เวลา 2 นาที



เลี้ยวซ้าย ที่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 11 (เลียงเมือง)

3.06 กิโลเมตร ใช้เวลา 2 นาที



เลี้ยวซ้าย ที่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1

188.04 กิโลเมตร ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 51 นาที



ไปต่อ ที่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 104

17 เมตร ใช้เวลา < 1 นาที



เลี้ยวขวา ที่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1

181.68 กิโลเมตร ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 48 นาที



เลี้ยวขวา ที่ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 122 (เลียงเมือง)

15.48 กิโลเมตร ใช้เวลา 7 นาที