



ติตรูปขนาด

2 นิ้ว

ใบสมัครเข้ารับการอบรมธรรมานามัย รุ่นที่ 23

กรุณาเขียนตัวบรรจง (ต้องกรอกข้อความให้สมบูรณ์ครบถ้วน พร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนประชาชน)

- ชื่อและคำนำหน้านามนามสกุล..... ชื่อเล่น.....
เลขประจำตัวบัตรประชาชน.....วัน / เดือน / ปีเกิด พ.ศ.....อายุ.....ปี
ศาสนา เบอร์โทรศัพท์ อีเมล ไลน์ ไลน์ไอดี
- ที่อยู่ปัจจุบัน (สำหรับส่งเอกสารถึงได้).....
.....
- การศึกษา ปริญญาตรี คณะ.....สถาบัน.....
 ปริญญาโท สาขา.....สถาบัน..... วุฒิพิเศษ
- ปริญญาเอกสาขา.....สถาบัน..... อื่น ๆ (ระบุ).....
- ท่านมีความถนัด / ความเชี่ยวชาญ ด้าน.....
- ปัจจุบันท่าน เกษียณอายุ ก่อนเกษียณอายุทำงานด้าน/ตำแหน่งชื่อสถานที่ทำงาน.....
 ทำงานอยู่ด้าน / ตำแหน่ง..... ชื่อสถานที่ทำงาน.....
- กิจกรรมสำคัญทางสังคม เพื่อส่วนรวม หรือ งานอดิเรก ที่เคยทำมา.....
- ข้อมูลส่วนบุคคล น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูงซม. โรคประจำตัวปัจจุบันทานยา.....
แพ้ยา/อาหารออกกำลังกาย ประเภท จำนวนวัน / สัปดาห์
- กรณีฉุกเฉินติดต่อ (ชื่อ - นามสกุล)ความสัมพันธ์เบอร์โทร.....
- ท่านทราบการอบรมจาก เพื่อน / คนรู้จัก เว็บไซต์มูลนิธิ Facebook สื่อสิ่งพิมพ์ อื่น.....
- ชื่อ-นามสกุล ผู้แนะนำการอบรม.....ตำแหน่ง.....ธ.รุ่นเบอร์โทร.....
- ท่านต้องชำระเงินค่าใช้จ่าย ในส่วนที่เพิ่มเติมจากการอบรม ณ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ในรายการต่างๆ ดังนี้
- การสมัครเป็น "สมาชิกชมรมธรรมานามัย " จำนวน 500 บาท เพื่อให้มีสิทธิเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชมรมฯ
- เสื้อใส่ฝีกอบรมธรรมานามัย 1ตัว/พร้อมคู่มือการอบรมธรรมานามัย รุ่นที่ 23 จำนวนเงิน 500 บาท
ขนาดเสื้อ XS อก 36" S อก 38" M อก 40" L อก 42"
 XL อก 44" 2XL อก 46" 3XL อก 48" 4XL อก 50"
- ท่านต้องเข้าร่วมอบรมได้ครบทุกครั้งตลอดหลักสูตร และการอบรมจะมีอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่มจัดให้
- ท่านต้องเข้าร่วมกิจกรรมฝีกอบรมนอกสถานที่ด้านประเพณีและวัฒนธรรม ทอดผ้าป่า จังหวัดนครสวรรค์ เชื่อมสานสัมพันธ์ธรรมานามัย จำนวน 2 วัน 1 คืน ค่าใช้จ่าย 3,000 บาท (ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่า ยานพาหนะเดินทาง)
- ท่านได้อ่านและทราบถึงประกาศความเป็นส่วนตัวของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ดังกล่าวเข้าใจดีแล้ว และท่านยินยอมให้มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯเก็บรวบรวม ใช้เปิดเผย หรือ ประมวลข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามหลักสูตรธรรมานามัยเท่านั้น ตามที่ระบุไว้ในประกาศความเป็นส่วนตัว (Privacy Notice)

ลงชื่อผู้สมัคร

(.....)

วันที่สมัคร.....เดือน.....พ.ศ.....



ประกาศความเป็นส่วนตัว
(Privacy Notice)

แบบประเมินเบื้องต้น

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. รอบเอว.....นิ้ว ดัชนีมวลกาย* mmHg. BMI

สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตอบตามความเป็นจริง ไม่มีผลต่อการพิจารณารับสมัคร)

รายการ	ทุกวัน (/)	เกือบทุกวัน (/)	บางวัน (/)	ไม่เลย (/)
การออกกำลังกาย การเดิน <input type="checkbox"/> เดินเร็ว <input type="checkbox"/> เดินธรรมดา เล่นกีฬา ประเภท แกว่งแขน เวลา อื่นๆ(โปรดระบุ)
วิถีการใช้ชีวิต การทานอาหาร ดื่มสุรา/เหล้า/เบียร์ ชา/กาแฟแก้ว / วัน พืชผัก หรือ ผลไม้ อาหารปิ้ง/ย่าง ของทอด/ของมัน /ปาห้องโก้
การพักผ่อน ห้องเที่ยวธรรมชาติ ไปเที่ยว ตามศูนย์การค้า สถานบันเทิง ฟังเพลง ร้องเพลง เดินรำ สี่ลาค์ โยคะ นวด การนอนพักผ่อน นอนหลับยาก นอน ประมาณเวลา
การฝึกจิต บริหารลมหายใจ..... ทำสมาธิ..... สวดมนต์..... ฟังธรรม..... ทำบุญ ทำทาน บริจาคเงิน สิ่งของ สภาวะทางอารมณ์ เดือนที่ผ่านมา เครียด หงุดหงิด ขอบพุดคุยวิจารณ์ เรื่อง.....
สภาวะทางสังคม มักไปพบปะญาติ เพื่อนฝูง คนรู้จัก ชอบไปช่วยงานวัด งานกุศล เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เข้าร่วมงานอาสา งานสังคมอื่นๆ (โปรดระบุ)

* ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลัง 2 (หรือเว้นว่างก็ได้)