



* ติตรูปถ่ายปัจจุบัน
ขนาด 2 นิ้ว

ใบสมัครเข้ารับการอบรมธรรมทานามัย รุ่นที่ 21

กรุณาเขียนตัวบรรจง (ต้องกรอกข้อความให้ครบถ้วนชัดเจน)

1.ชื่อ(นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....

ชื่อเล่น.....เกิดวัน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อายุ.....ปี ศาสนา.....

2.ที่อยู่ปัจจุบัน (สำหรับส่งเอกสารถึงได้) เลขที่.....

มือถือ.....โทรศัพท์(บ้าน).....

Email(ถ้ามี).....

3.การศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ปริญญาตรีสาขา.....

ปริญญาโทสาขา..... ปริญญาเอกสาขา.....

วุฒิพิเศษ เนติบัณฑิต พุทธศาสตร์ อื่นๆ.....

4. มีทักษะในการใช้สมาร์ทโฟน ได้

5.ความชำนาญพิเศษ.....

6.อาชีพเดิม(ก่อนเกษียณอายุ).....

อาชีพปัจจุบัน.....

7.กิจกรรมสำคัญเพื่อส่วนรวม / เพื่อสังคมที่เคยทำ.....

8.ท่านดูแลสุขภาพอย่างไร.....

9.ทราบเรื่องการอบรมจาก เพื่อนแนะนำ เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ อื่นๆ(โปรดระบุ).....

10.ผู้แนะนำให้มาสมัคร..... โทรศัพท์.....

11.โรคประจำตัวที่สำคัญ.....

12.ท่านมั่นใจจะเข้ารับการอบรมครบ 6 วันทำการที่จัดการอบรมได้.....

13.ท่านจะร่วมพบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมรุ่นและรุ่นอื่นๆ เดือนละ 1 - 2 ครั้ง ได้

14.ท่านยินดีสมัครสมาชิกชมรมธรรมทานามัยหลังจบหลักสูตรธรรมทานามัยนี้แล้ว ได้

15.ท่านจะเข้าร่วมเป็นกรรมการจัดการอบรมรุ่นต่อไป ได้ ไม่ได้ ไม่แน่ใจ

(ลงชื่อ).....ผู้แนะนำ (ลงชื่อ).....ผู้สมัคร

(.....) (.....)

วันที่สมัคร วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2567

หมายเหตุ: คณะกรรมการจะพิจารณาใบสมัครกรอกสมบูรณ์ครบถ้วนเท่านั้น

(มีต่อหน้าหลัง)

แบบประเมินเบื้องต้น

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. รอบพุง.....นิ้ว
 ความดันโลหิต(BP)...../..... ดัชนีมวลกาย* mmHg. BMI.....

สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตอบตามความเป็นจริง ไม่มีผลต่อการพิจารณารับสมัคร)

รายการ	ทุกวัน	เกือบทุกวัน	บางวัน	ไม่เลย
การเดินเร็ว.....
เล่นกีฬา.....
แกว่งแขน.....
การออกกำลังกายอื่น ๆ (ไปรตระบุ).....
.....
ดื่มสุรา/เหล้า/เบียร์.....
ชา/กาแฟ.....
พืชผัก.....
ผลไม้.....
อาหารปิ้ง/ย่าง.....
ของทอด/ของมัน /ปาท้องไก่.....
อยู่กับธรรมชาติ.....
ไปเที่ยว.....
ฟังเพลง.....
ร้องเพลง.....
เต้นรำ.....
นวด.....
อยู่ในที่อับ มีฝุ่นละออง.....
นอนหลับยาก.....
นอนตึก.....
บริหารลมหายใจ.....
ทำสมาธิ.....
สวดมนต์.....
ฟังธรรม.....
ทำบุญ.....
บริจาคเงิน สิ่งของ.....
อารมณ์เสีย.....
เครียด หงุดหงิด.....
วิจารณ์คนอื่น.....
พบปะญาติ เพื่อนฝูง.....
ไปวัด.....
เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม.....
เข้าร่วมงานอาสา.....
งานสังคมอื่น ๆ (ไปรตระบุ).....

* ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลัง 2 (หรือเว้นว่างก็ได้)