

สัปดาห์ที่ 6 — การสำรวจและตรวจสอบตนเองในฐานะพลเมืองสร้างสรรค์ Week 6 เป็น “จุดเปลี่ยน” ที่สำคัญมาก เพราะ Week 1–5 เราพานักศึกษามองออกไปข้างนอก—มองโลก ตัดสินใจ สร้างคุณค่า สร้างความไว้วางใจ และปกป้องสิทธิ แต่ Week 6 ควร **หันกระຈก** กลับมาที่ตัวนักศึกษาเอง

Week 6 มุ่ง **Self-Assessment and Reflection** เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และใช้เป็นฐานในการพัฒนาศักยภาพของการเป็น Creative Citizen โดยเนื้อหาหลักประกอบด้วย Strengths, Weaknesses, Values และ Attitudes

WEEK 6 — KNOW YOURSELF, GROW YOURSELF

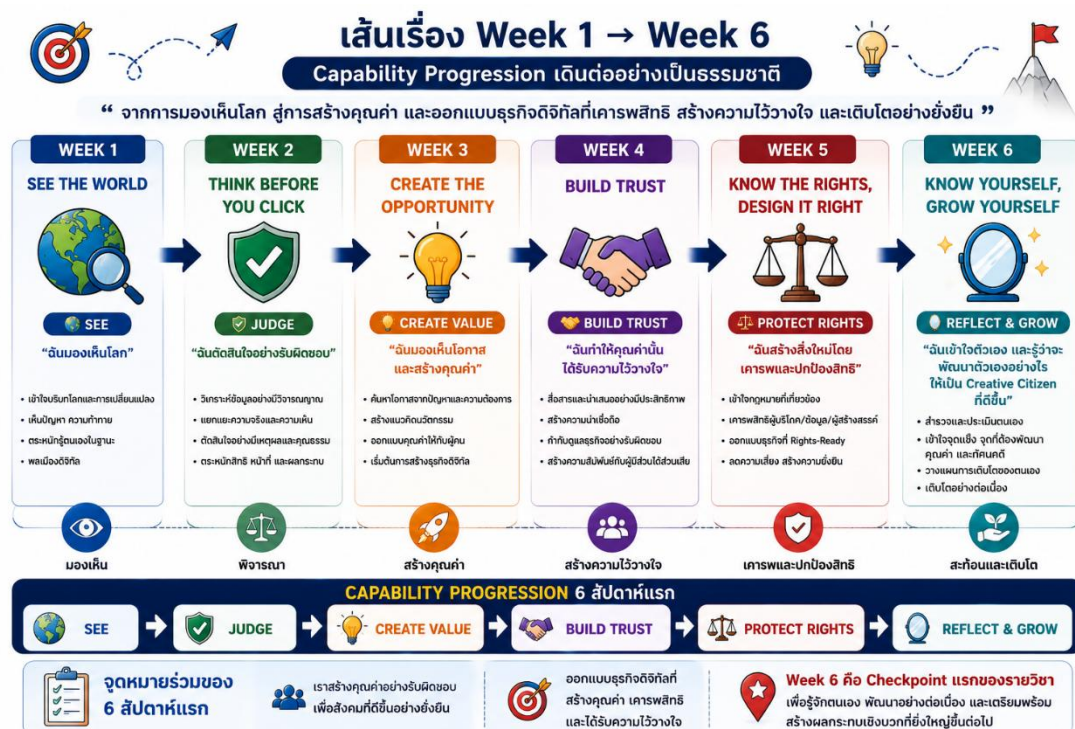
Self-Awareness × Reflection × Growth × Creative Citizenship

คำถามใหญ่ประจำสัปดาห์

“ก่อนที่จะฉันจะเปลี่ยนโลก ฉันรู้จักตัวเองดีพอหรือยัง?”

1. เส้นเรื่อง Week 1 → Week 6

กำหนด Capability Progression เดินต่ออย่างเป็นธรรมชาติแบบนี้



“ฉันเข้าใจตัวเอง และรู้ว่าจะพัฒนาตัวเองอย่างไรให้เป็น Creative Citizen ที่ดีขึ้น”

ดังนั้น Capability Progression 6 สัปดาห์แรกจะกลายเป็น

SEE → JUDGE → CREATE VALUE → BUILD TRUST → PROTECT RIGHTS →
REFLECT & GROW

Week 6 ไม่ใช่การเริ่มเรื่องใหม่ แต่เป็น Checkpoint แรกของรายวิชา

2. แก่นการเรียนรู้ Week 6

Self-Awareness เกี่ยวข้องกับการเข้าใจ **จุดแข็ง จุดอ่อน ความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ**

และคุณค่าของตนเอง และนำความเข้าใจนั้นมาพิจารณาว่าอะไรส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ในสังคมดิจิทัล

กำหนดเป็น Learning Flow เดียว



THE SELF-AWARE CREATIVE CITIZEN



3. Framework หลัก — 4S CREATIVE SELF LENS



กรอบนี้ยังคงสละจากต้นฉบับครบถ้วน โดยต้นฉบับระบุ Strengths สำคัญ เช่น Creativity, Communication, Collaboration, Motivation และ Critical Thinking และ Values/Attitudes เช่น Empathy, Justice, Respect for Diversity, Social Responsibility, Belief in Change, Open-mindedness, Curiosity, Willingness to Experiment และ Optimism

4. Learning Journey — 3 ชั่วโมง

7 ช่วง

เวลา	Learning Experience	นักศึกษาจะทำอะไร
10 นาที	HOOK: Who Am I When Nobody Is Grading Me?	ตัดสินใจตนเองจากสถานการณ์จริง
20 นาที	Mini Lesson: Decode Self-Awareness	เข้าใจ Strength → Stretch → Values → Attitude

เวลา	Learning Experience	นักศึกษาจะทำอะไร
25 นาที	 Mission 1: Find My Creative Powers	ค้นหา Strength จากหลักฐาน พฤติกรรม
30 นาที	 Mission 2: The Mirror Challenge	เปรียบเทียบสิ่งที่ฉันคิดกับสิ่งที่เพื่อน เห็น
35 นาที	 Mission 3: What Really Matters to Me?	สำรวจ Values และ Attitudes
40 นาที	 Final Mission: My Creative Citizen Growth Map	สร้างแผนพัฒนาตนเองจาก Week 1–6
20 นาที	 Pitch + 3–2–1 Reflection	ประกาศ Growth Commitment ของตนเอง
รวม		180 นาที



5. HOOK — WHO AM I WHEN NOBODY IS GRADING ME?

ไม่ควรเริ่มด้วย “วันนี้เราจะเรียน Self-Awareness” แต่ให้สถานการณ์ก่อน เช่น

Situation 1 ในงานกลุ่มไม่มีใครกล้าเสนอความคิดเห็น

คุณจะทำอะไร?

Situation 2 คุณมี Idea ใหม่ แต่กลัวเพื่อนคิดว่าแปลก

คุณจะพูดหรือเก็บไว้?

Situation 3 เพื่อนเสนอความคิดที่ตรงข้ามกับคุณ

คุณฟัง / โต้ทันที / เงียบ / ถามเพิ่ม?

Situation 4 คุณเห็นปัญหาที่ไม่มีใครรับผิดชอบ

คุณจะรอ / บ่น / เสนอ / ลงมือ?

จากนั้นถามเพียง “คำตอบของคุณกำลังบอกอะไรเกี่ยวกับตัวคุณ?”

ตรงนี้เป็นประตูเข้าสู่ Self-Awareness

6. MINI LESSON — DECODE SELF-AWARENESS



จุดสำคัญคือ

Self-Awareness ≠ Judging Myself

Self-Awareness = Understanding Myself

7. MISSION 1 — FIND MY CREATIVE POWERS

“อย่าบอกว่าคุณเก่งอะไร — แสดง Evidence ให้เห็น”

นำ Strengths ทำเป็น 6 Creative Powers



8. MISSION 2 — WOW Activity

THE MIRROR CHALLENGE

นี่ควรเป็น WOW Activity ของ Week 6

นักศึกษาเขียนเจียบ ๆ

“3 คำที่อธิบายฉันในเวลาทำงานร่วมกับคนอื่น”

จากนั้นเพื่อนในกลุ่มเขียนให้แต่ละคน คนละ 1 คำ

แต่ต้องเป็น

Observation — ไม่ใช่ Judgment

เช่น ❌ “ซีเกียจ” ✅ “จะเริ่มงานช้ากว่าที่วางแผน”

❌ “เอาแต่ใจ” ✅ “จะยืนยัน Idea ของตนเองก่อนฟัง Idea อื่น”

จากนั้นสร้าง

MISSION 2
 WOW Activity!

THE MIRROR CHALLENGE

“มองกระจกสองด้าน เพื่อเข้าใจตัวเองให้ลึกขึ้น”

WEEK 6
 รู้จักตนเอง พร้อมพัฒนาตนเอง

1 เขียนเจียน ๆ
นักศึกษายืนยันคนละ 3 คำ
ที่อธิบายตนเอง
ในเวลาทำงานร่วมกับคนอื่น

2 เพื่อนในกลุ่มเขียนให้
เพื่อนแต่ละคนเขียนให้
เพื่อนในกลุ่ม
คนละ 1 คำ

3 สักคนเจ้าของ
ทุกคนอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนให้
อย่างเปิดใจ

ตัวอย่าง

❌ **ไม่ใช่ Judgment**

- ยี่เกียจ
- เอาแต่ใจ
- ไม่เก่ง
- ชอบเจียน

✅ **ใช่! Observation**

- จะเริ่มงานช้ากว่าที่วางแผน
- จะยืนยัน Idea ของตนเอง
ก่อนฟัง Idea อื่น
- การรายละเอียดเยอะก่อนตัดสินใจ
- มักช่วยงานเจียน ๆ

เส้นทางการสะท้อนตัวเอง (Reflection Journey)

MY VIEW
ฉันเห็นตัวเองอย่างไร? 3 คำที่ฉันเขียน
เกี่ยวกับตัวเอง

OTHERS' VIEW
คนอื่นเห็นฉันอย่างไร? รวมคำที่เพื่อนเขียนให้ฉัน

MATCH
อะไรตรงกัน? สิ่งที่ดีและเพื่อน
เห็นเหมือนกัน

SURPRISE
อะไรทำให้ฉันประหลาดใจ? สิ่งที่ดีให้ฉัน
รู้สึก “ว้าว!”

BLIND SPOT
มีอะไรที่ฉันไม่เคยเห็น? สิ่งที่ดีเพื่อนเห็น แต่ฉัน
ไม่เคยรู้มาก่อน

STRETCH
ฉันอยากพัฒนาอะไร? เลือก 1-2 เรื่อง
ที่อยากพัฒนา

GROWTH OPPORTUNITY
โอกาสในการเติบโตของฉัน สิ่งเล็ก ๆ ที่ฉันจะเริ่มทำ
เพื่อพัฒนาตัวเอง

กติกาสำคัญ

NO LABELING
ไม่ติดป้าย ไม่ใส่คำติตรา

NO MOCKING
ไม่ล้อเลียน ไม่หัวเราะเยาะ

NO PERSONAL ATTACK
ไม่โจมตี ไม่ทำร้ายจิตใจกัน

เป้าหมายของกิจกรรมนี้

REFLECTION
ไม่ใช่ EVALUATION

การรู้จักตัวเอง
เริ่มจากการรับฟัง
มุมมองของผู้อื่น
ด้วยใจที่เปิดกว้าง

สิ่งที่คุณจะได้รับจากกิจกรรมนี้

เข้าใจตัวเอง
มากขึ้น

เห็นมุมที่ไม่เคย
มองเห็น

สร้างความเข้าใจ
กับเพื่อนมากขึ้น

ค้นพบโอกาส
ในการพัฒนาตนเอง

คุณไม่ต้องสมบูรณ์แบบ
แต่คุณสามารถ “เติบโต”
ในแบบของคุณได้เสมอ

กิจกรรมนี้กำหนดกติกา

NO LABELING — NO MOCKING — NO PERSONAL ATTACK

เป้าหมายคือ Reflection ไม่ใช่ Evaluation

9. MISSION 3 — WHAT REALLY MATTERS TO ME?

ให้ความสำคัญกับ Values และ Attitudes อย่างมาก เพราะสิ่งเหล่านี้อาจทั้งส่งเสริมและ

ขัดขวาง Creative Citizenship

ให้แต่ละกลุ่มมี VALUE CARDS

พลเมืองสร้างสรรค์-6-การสำรวจและตรวจสอบตนเองในฐานะพลเมืองสร้างสรรค์ | ผศ. ดร.ปรมัตถ์ปัญญปรัญญ์ ต้องประสงค์

MISSION 3

WHAT REALLY MATTERS TO ME?

“สำรวจคุณค่าและทัศนคติที่สำคัญของฉัน”

WEEK 6

รู้จักตนเอง
พร้อมพัฒนาตนเอง

“คุณค่า (Values) และทัศนคติ (Attitudes) อาจส่งเสริมหรือขัดขวางการเป็นพลเมืองสร้างสรรค์ สิ่งที่สำคัญ ไม่ใช่แค่เราคิดอะไร...แต่คือสิ่งที่เราลงมือทำ”

VALUE CARDS

 Empathy ความเห็นอกเห็นใจ	 Justice ความยุติธรรม	 Diversity ความหลากหลาย
 Social Responsibility ความรับผิดชอบต่อสังคม	 Belief in Change ความเชื่อในการสร้างการเปลี่ยนแปลง	 Open-mindedness การเปิดใจรับฟัง
 Curiosity ความอยากรู้อยากเห็น	 Experimentation ความกล้าที่จะทดลอง	 Optimism ความมองโลกในแง่ดี

วิธีการกิจกรรม
เลือก VALUE CARD ที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ 3 ใบ จากนั้นตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่างของคุณค่า

★ TOP 3 VALUES THAT DEFINE ME ★

1
→
2
→
3

VALUE
ฉันเลือกอะไร?

WHY
ทำไมสิ่งนี้สำคัญ?

EVIDENCE
ฉันเคยแสดง Value นี้อย่างไร?

CONFLICT
ถ้า Value นี้ขัดกับผลประโยชน์ของฉัน ฉันยังเลือกมันไหม?

ACTION
คนอื่นจะมองเห็น Value นี้ จากพฤติกรรมอะไร?

★ VALUE IN ACTION ★

คุณค่าจะมีความหมาย เมื่อเราเลือกและแสดงออกในชีวิตจริง”

สิ่งที่ควรจำ

“ A value is not what I say I believe. It is what my choices reveal. ”

ตัวอย่าง

❌ “ฉันให้ความสำคัญกับความยุติธรรม”

✅ “ฉันเลือกพูดแทนเพื่อน แม้ว่าจะไม่ได้ประโยชน์อะไรกับฉัน”

❌ “ฉันเป็นคนเปิดใจ”

✅ “ฉันรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง แม้จะไม่เห็นด้วย และพยายามเข้าใจเหตุผล”

กติกาแห่งการเรียนรู้

เคารพความคิดเห็นของกันและกัน

ไม่ตัดสิน ไม่ล้อเลียน ไม่ดูถูกคุณค่าของผู้อื่น

รักษาความปลอดภัยและความลับในกลุ่ม

เป้าหมายของเรา คือ การเข้าใจคุณค่าเพื่อพัฒนาตนเอง และสร้างผลดีต่อสังคม

ประโยคสำคัญคือ

A value is not what I say I believe.

It is what my choices reveal.

10. FINAL MISSION — MY CREATIVE CITIZEN GROWTH MAP

สำคัญที่สุดของ Week 6

ให้นักศึกษานำ หลักฐาน Week 1-5 กลับมามองตัวเอง

FINAL MISSION  **MY CREATIVE CITIZEN GROWTH MAP**  **WEEK 6**  **REFLECT & GROW**

มองย้อนจากสิ่งที่ฉันทำใน Week 1-5 เพื่อเข้าใจตัวเอง และออกแบบการพัฒนาต่อในอนาคต

ย้อนมองเส้นทางการเรียนรู้ของฉัน (Week 1-5)

WEEK 1  **SEE**
ฉันมองเห็นปัญหาได้อย่างไร?

WEEK 2  **JUDGE**
ฉันตัดสินใจอย่างไร?

WEEK 3  **CREATE VALUE**
ฉันสร้าง Idea และคุณค่าอย่างไร?

WEEK 4  **BUILD TRUST**
ฉันคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นอย่างไร?

WEEK 5  **PROTECT RIGHTS**
ฉันคำนึงถึงสิทธิของผู้อื่นอย่างไร?

WEEK 6  **REFLECT**
ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง?

หลักฐาน / สิ่งที่ฉันทำ

หลักฐาน / สิ่งที่ฉันทำ

หลักฐาน / สิ่งที่ฉันทำ

หลักฐาน / สิ่งที่ฉันทำ

หลักฐาน / สิ่งที่ฉันทำ

สิ่งที่ฉันเรียนรู้

MY CREATIVE CITIZEN GROWTH CANVAS

I AM
ฉันเป็น Creative Citizen แบบไหน?

MY STRENGTHS
3 จุดแข็งของฉัน

MY EVIDENCE
ฉันรู้ได้อย่างไร?

MY STRETCH
2 เรื่องที่ฉันต้องพัฒนา

MY VALUES
3 คุณค่าที่สำคัญกับฉัน

MY ATTITUDE
วิธีคิดอะไรช่วย/ขัดขวางฉัน?

MY BLIND SPOT
มีอะไรที่ฉันเพิ่งค้นพบ?

MY NEXT STEP
ฉันจะพัฒนาเรื่องใดก่อน?

MY ACTION
สิ่งเล็กที่สุดที่ฉันจะเริ่มทำคืออะไร?

MY EVIDENCE OF GROWTH
ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองดีขึ้น?

กติกากลุ่ม

- NO LABELING ไม่ติดป้าย ไม่ใส่คำติชม
- NO MOCKING ไม่ล้อเลียน ไม่หัวเราะเยาะ
- NO PERSONAL ATTACK ไม่โจมตี ไม่ทำร้ายจิตใจกัน

♥ เคารพ | รับฟัง | เข้าใจ | ปลดปล่อย

เป้าหมายของกิจกรรม

- สำรวจและเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง
- ค้นพบพลัง จุดที่ต้องพัฒนา และคุณค่าที่สำคัญ
- ออกแบบการเติบโตที่ชัดเจนและลงมือได้จริง

♥ REFLECTION ไม่ใช่ EVALUATION

“ฉันในวันนี้ต่างจากฉันเมื่อวานอย่างไร?”

MY NEXT VERSION AS A CREATIVE CITIZEN

ฉันต้องการเป็น Creative Citizen แบบไหนในอนาคต?

ให้นักศึกษาระบุและวิเคราะห์จุดแข็ง/จุดอ่อน และประเมิน Values/Attitudes ของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนา

11. CREATIVE CITIZENSHIP CHECK

 **5G GROWTH CHECK**

CREATIVE CITIZENSHIP CHECK



5G GROWTH CHECK



ก่อน Final Reflection ให้นักศึกษาตรวจตัวเอง

5G	QUESTION	I CHECK MYSELF	SCORE (0-5)
G1 GENUINE จริ่งใจต่อตัวเอง	ฉันประเมินตัวเอง อย่างตรงไปตรงมาหรือไม่? • ไม่อวยตัวเองเกินจริง • ไม่ลดคุณค่าตัวเองเกินไป	 สำรวจความจริง ฉันกล้าพูดความจริงกับตัวเอง อย่างกล้าหาญและเป็นธรรม	 0 = ไม่จริงใจเลย 5 = จริงใจมากที่สุด
G2 GROUNDED ยึดหลักฐาน	สิ่งที่คุณพูด มี Evidence หรือไม่? • มีหลักฐานจากประสบการณ์จริง • มีตัวอย่างที่จับต้องได้	 ยึดหลักฐานจริง สิ่งที่คุณพูด ต้องอ้างอิงจาก สิ่งที่คุณเคยทำ เห็น หรือรับรู้	 0 = ไม่มีหลักฐาน 5 = มีหลักฐานชัดเจนมาก
G3 GAP มองเห็นช่องว่าง	ฉันมองเห็น ช่องว่างที่ต้องพัฒนาหรือไม่? • รู้ว่าตนเองยังขาดอะไร • เปิดใจรับฟัง Feedback	 มองให้ลึก ฉันรู้จุดที่ยังเป็นข้อจำกัด และพร้อมจะก้าวข้ามมัน	 0 = ไม่เห็นช่องว่าง 5 = เห็นชัดและยอมรับ
G4 GROWTH รู้แนวทางการพัฒนา	ฉันรู้ว่าจะพัฒนา อย่างไรหรือไม่? • มีแนวทางที่ชัดเจน • เลือกพัฒนาในสิ่งที่สำคัญ	 เลือกและวางแผน ฉันเลือกเรื่องที่สำคัญที่สุด และมีแผนพัฒนาที่เป็นไปได้	 0 = ยังไม่รู้ 5 = มีแผนชัดเจนมาก
G5 GO เริ่มลงมือทำ	ฉันมีสิ่งหนึ่ง ที่จะเริ่มทำจริงหรือไม่? • เลิกแต่เริ่มได้จริง • เริ่มได้ทันที	 ก้าวแรกสำคัญที่สุด ฉันเลือกสิ่งเล็กที่สุด ที่จะเริ่มทำใน 24 ชั่วโมงนี้	 0 = ยังไม่มี 5 = พร้อมเริ่มต้นทันที
 รวมคะแนน (เต็ม 25 คะแนน)		คะแนนของฉัน = /25	22-25 = ยอดเยี่ยม พร้อมเติบโต 16-21 = ดี มีทิศทาง 10-15 = พอใช้ ต้องโฟกัสเพิ่ม 0-9 = ต้องเริ่มจากภายใน

DNA
ของ Week 6



“ Reflection without action
is only awareness.

Reflection + Action = Growth.



รู้จักตัวเองให้ลึกขึ้น มองเห็นคุณค่าของตนเองชัดเจน แล้วลงมือสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมาย



DNA ของ Week 6 จึงเป็น Reflection without action is only awareness.

Reflection + Action = Growth.

12. FINAL PITCH



60-SECOND “MY NEXT VERSION”

ครั้งนี้ผมเสนอ **ไม่ให้ Pitch ธุรกิจ**

แต่ Pitch ตัวเอง

แต่ละคนมี 60 วินาที

1. I AM — วันนี้ฉันค้นพบอะไรเกี่ยวกับตัวเอง?
2. MY POWER — จุดแข็งสำคัญที่สุดของฉันคืออะไร?
3. MY STRETCH — สิ่งที่ต้องพัฒนาคืออะไร?
4. MY VALUE — คุณค่าใดที่ฉันต้องการยึดถือ?
5. MY NEXT STEP — ฉันจะเริ่มทำอะไร?

ไม่ควรโหวตว่า “ใครดีที่สุด” เพราะเป็น Self-Reflection เปลี่ยนเป็น



Most Honest Reflection



Strongest Growth Commitment



Most Meaningful Value in Action

13. EXIT TICKET



3-2-1 CREATIVE SELF REFLECTION

ก่อนออกจากห้องตอบ

3

3 Strengths ที่ฉันค้นพบหรือยืนยันเกี่ยวกับตัวเอง

2

2 สิ่งที่ต้องพัฒนา

1

1 พฤติกรรมที่ฉันจะเริ่มเปลี่ยนตั้งแต่วันนี้

1 สำคัญที่สุด

เพราะเรากำลังเปลี่ยนจาก

“ฉันรู้ว่าฉันเป็นอย่างไร”

ไปเป็น

“ฉันรู้ว่าฉันต้องพัฒนาตัวเองอย่างไร”

EXIT TICKET **3-2-1 CREATIVE SELF REFLECTION**

ก่อนออกจากห้องตอบ เพื่อปิดท้ายการเรียนรู้ของวันนี้

3 STRENGTHS
3 จุดแข็งที่ฉันค้นพบหรือยืนยันเกี่ยวกับตัวเอง

- 1
- 2
- 3

★ สิ่งที่ทำได้ดี และเป็นพลังของฉัน

2 THINGS TO IMPROVE
2 สิ่งที่ต้องพัฒนา

- 1
- 2

จุดที่ฉันอยากเติบโตให้ดียิ่งขึ้น

1 BEHAVIOR TO START
1 พฤติกรรมที่ฉันจะเริ่มเปลี่ยนตั้งแต่วันนี้

- 1

การเริ่มต้นเล็ก ๆ วันนี้ ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงใหญ่

★ **1 สำคัญที่สุด!**

เพราะเรากำลังเปลี่ยนจาก

“ฉันรู้ว่าฉันเป็นอย่างไร”

→

“ฉันรู้ว่าฉันต้องพัฒนาตัวเองอย่างไร”

❤️ การรู้จักตัวเอง คือจุดเริ่มต้นของการเติบโต การลงมือทำ คือสิ่งที่ทำให้เราไปถึงเป้าหมาย

14. Learning Evidence ประจำ Week 6

MY CREATIVE CITIZEN GROWTH CANVAS

และใช้เป็น Personal Baseline

เพราะในช่วงท้ายรายวิชา สามารถให้นักศึกษากลับมาเปิด Week 6 แล้วถามว่า

“ฉันในวันนี้ ต่างจากฉันใน Week 6 อย่างไร?”

ตรงนี้จะทำให้เราไม่ได้วัดเพียง Knowledge Gain แต่เห็น Capability Growth

15. แก่นที่สุดของ Week 6

THE CREATIVE SELF-GROWTH JOURNEY

การเข้าใจ Strengths, Weaknesses, Values และ Attitudes อย่างลึกซึ้งเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพและปรับปรุงตนเองให้เป็น Creative Citizen ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



 ภาพใหญ่ 6 สัปดาห์

WEEK 1 — SEE

 ฉันมองเห็นโลก



WEEK 2 — JUDGE

 ฉันตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ



WEEK 3 — CREATE VALUE

 ฉันมองเห็นโอกาสและสร้างคุณค่า



WEEK 4 — BUILD TRUST

 ฉันทำให้คุณค่านั้นได้รับความไว้วางใจ



WEEK 5 — PROTECT RIGHTS

 ฉันสร้างสิ่งใหม่โดยเคารพสิทธิ



WEEK 6 — REFLECT & GROW

 ฉันเข้าใจตนเองและพัฒนาตนเอง

SEE → JUDGE → CREATE VALUE → BUILD TRUST → PROTECT RIGHTS →
REFLECT & GROW



โครงนี้ทำให้ Week 6 มีเป็น First Personal Capability Checkpoint ของรายวิชา และจะเป็นฐานที่ดีมากสำหรับการเชื่อมเข้าสู่ Week 7 ต่อไป