

โครงการ/หลักสูตร ฝึกอบรม	อบรมเชิงปฏิบัติการ 5 SERIES เทคนิคการพัฒนางาน COMPLIANCE จาก ABC สู่ความพร้อมเป็นมืออาชีพ
กำหนดการอบรม	(5 วันอบรม 30 ชั่วโมง) รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 5-6, 11-13 มีนาคม 2569 รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 27-29 พฤษภาคม, 4-5 มิถุนายน 2569 รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 10-11, 14-16 กันยายน 2569
ค่าลงทะเบียน	13,900 บาท (ไม่มีภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT))
สถานที่ฝึกอบรม	ณ โรงแรม ดิ เอ็มเมอร์ลด์ ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ
วิทยากร	อาจารย์จิรพร สุเมธิประสิทธิ์ ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางระบบบริหารความเสี่ยง งานควบคุมภายใน และระบบ Compliance องค์กรภาครัฐและเอกชน อาจารย์พิเศษ คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

ความสำคัญของการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่พบว่าระบบนิเวศทางธุรกิจในด้านนี้มีความเข้มงวดและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทำให้องค์กรต่างๆ ออกแบบให้มีงานกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ในองค์กรบ้างแล้ว ไปจนถึงการลงทุนขยายโครงสร้างการกำกับดูแลกิจการให้มีระบบบริหารระบบหนึ่งของกิจการ (COMPLIANCE MANAGEMENT SYSTEM) และกำหนดคุณสมบัติ สมรรถนะ ทักษะเชิงวิชาชีพของผู้ปฏิบัติงานที่ต้องรองรับการขับเคลื่อนให้ระบบบริหารการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เป็นไปอย่างราบรื่น

อุปสรรคและความท้าทายที่สำคัญสำหรับประเทศไทย คือ ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่ง COMPLIANCE OFFICER ยังไม่ถูกยกระดับคุณวุฒิทางวิชาชีพขึ้นเป็นหนึ่งในวิชาชีพอย่างเป็นทางการ ในขณะที่กิจการไม่อาจรอได้อีกต่อไป การพัฒนาให้มีบุคลากรที่มีความรู้และความสามารถตั้งแต่ระดับพื้นฐานหรือระดับ ABC จนถึงระดับความเชี่ยวชาญที่ให้ความมั่นใจในการวิเคราะห์ สามารถให้ความเห็น ตลอดจนทำการประเมินผลกระทบด้านความเสี่ยงจากช่องว่างการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต้องดำเนินการให้ทันกับความต้องการทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

หลักสูตรอบรมแบบครบวงจรจึงจำเป็นต้องทำให้ผู้ที่ไม่ได้ผ่านงานด้านกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์มาโดยตรงต่อเนื่องกัน หรือขาดความเข้าใจเกี่ยวกับบริบททางธุรกิจของกิจการที่เกี่ยวข้องกับการกำกับการควบคุมของหน่วยงานกำกับทางกฎเกณฑ์สามารถสัง้องค์ความรู้ตั้งแต่ความเข้าใจ และการตีความที่ถูกต้องในขั้นพื้นฐาน ไปจนถึงการเป็นนักวิเคราะห์และประเมินผลกระทบจากความเสี่ยงของการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ตลอดจนมีความเข้าใจในเครื่องมือและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่จะช่วยในการบริหารจัดการ ตลอดจนติดตามผลและประเมินผลดำเนินงานที่เกิดขึ้นจริงจากกิจกรรมการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจนิยาม การตีความสมัยใหม่ เหตุผลความจำเป็นของการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ระบบนิเวศทางธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ เงื่อนไขข้อกำหนด ระเบียบปฏิบัติ ประกาศ และคำสั่ง ตลอดจนมาตรฐานและแนวปฏิบัติของภาคอุตสาหกรรมที่บังคับใช้สำหรับกิจการในฐานะนิติบุคคล
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้มาตรฐานสากลที่ใช้ในการกำกับการ COMPLIANCE และ การนำแต่ละมาตรฐานไปประยุกต์ใช้

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจถึงความคาดหวังต่อระบบบริหารจัดการงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ องค์ประกอบของระบบบริหารงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ทั้งในส่วนของ SYSTEM MANUAL , SYSTEM POLICY , SYSTEM PROCEDURE , SYSTEM DOCUMENTATION

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถชี้แจงความแตกต่างระหว่างการกำกับตนเองให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ (SELF-COMPLIANCE) การบริหารภายใต้แนวคิดของกฎหมาย (LEGAL RULE-BASED) และการบริหารภายใต้แนวคิดของการกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ (COMPLIANCE-BASED)

5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจวงจรตั้งแต่ต้นจนจบ กระบวนการทำงาน ตัวชี้วัดผลดำเนินงานเพื่อบริหารงาน ด้านกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเป็นระบบ ทั้งในลักษณะงานระดับโครงการและระดับกิจกรรม ทั้งส่วนที่ ดำเนินการเอง และส่วนที่ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น

6. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้เครื่องมือ เทคนิค กระดาษทำการ แบบแผน แพลตฟอร์มเชิงกระบวนการนำ แนวคิดการบริหารความเสี่ยง (RISK MANAGEMENT APPROACH) มาใช้กับงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้ได้ COMPLIANCE GAP , RISK MAPPING, RISK PROFILE , RISK – CONTROL MATRIX และ COMPLIANCE RISK RESPONSE PLAN/MODEL

7. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจถึงบทบาทของ งานอำนวยการ งานเลขานุการคณะกรรมการกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ การเชื่อมโยงเพื่อนำเสนอวาระต่อผู้บริหารระดับสูงและคณะกรรมการอำนวยการ

3.ประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับ

1. เข้าใจในงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานสากล การตีความสมัยใหม่ และเหตุผลความจำเป็น ของงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ รวมถึงระบบนิเวศน์ทางธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายและข้อกำหนดต่างๆตาม มาตรฐานสากล ที่สำคัญ เช่น COSO 2013, COSO ERM 2017, OCEG'S INTEGRATED GRC & ES-G-RC, และ ISO 37301 - 37303: 2025 และสามารถนำมาตราฐานเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับกิจการได้

2. สามารถบริหารจัดการระบบ COMPLIANCE และการประเมินความเสี่ยงและความคาดหวังต่อ COMPLIANCE MANAGEMENT SYSTEM รวมถึงได้เรียนรู้ วงจรและกระบวนการทำงาน อย่างเป็นระบบ และที่สำคัญคือสามารถใช้ แนวคิดการบริหารความเสี่ยง (RISK MANAGEMENT APPROACH) ในงานกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้ได้ COMPLIANCE GAP, RISK MAPPING, RISK PROFILE, RISK – CONTROL MATRIX และ COMPLIANCE RISK RESPONSE PLAN/MODEL

3. การพัฒนาทักษะเชิงวิชาชีพสู่ความพร้อมเป็นมืออาชีพ ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถสังมองค์ความรู้ตั้งแต่ ระดับพื้นฐานจนถึงระดับความเชี่ยวชาญ และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่าง SELF-COMPLIANCE, LEGAL RULE-BASED, และ COMPLIANCE-BASED ตลอดจนเรียนรู้วิธีการดำเนินงานต่างๆ ของหน่วยงาน COMPLIANCE (COMPLIANCE UNIT) เช่น การปิดช่องว่างทางกฎหมาย (COMPLIANCE GAP CLOSING) และงานทดสอบติดตาม ประเมินผล (COMPLIANCE REVIEW - COMBINED AUDITING)

4.หัวข้อวิชาในหลักสูตร

SERIES I นิยามศัพท์และมาตรฐาน COMPLIANCE MANAGEMENT STANDARDS ที่ต้องทำความเข้าใจ	
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับ COMPLIANCE	มาตรฐานสากลที่สำคัญ
1) COMPLIANCE , LEGAL , OPERATION	1) COSO 2013 – COMPLIANCE OBJECTIVE
2) บทบาททฤษฎีเกณฑ์ต่อการกำกับ การดำเนินงานกิจการ	2) COSO ERM 2017 – SPECIFIC RISK MANAGEMENT
3) 6 TYPES OF COMPLIANCE BY PROFESSIONAL	3) OCEG'S INTEGRATED GRC & ES-G-RC
4) 9 TYPES OF COMPLIANCE ON ENTITY IMPACT	4) ISO 37301 - 37303 : 2025
5) COMPLIANCE GAP & COMPLIANCE RISK	5) การพิจารณาผสมผสานมาตรฐานสากลในการประยุกต์ใช้กับ กิจการ
	6) แบบประเมินตนเองตาม SERIES I

SERIES II องค์ประกอบ หลักการ เงื่อนไขและข้อกำหนด COMPLIANCE MANAGEMENT SYSTEM ที่ดี	
<p>องค์ประกอบ หลักการ เงื่อนไขสำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โครงสร้างที่เป็นทางเลือกของ COMPLIANCE MANAGEMENT 2) GOVERNING BODY -COMPLIANCE COMMITTEE 3) บทบาทของ REGULATOR 4) COMPLIANCE-IN-PROCESS 5) COMPLIANCE CENTRALIZATION CENTER 6) COMPLIANCE ALLIANCE & COORDINATOR 	<p>การประเมิน COMPLIANCE EFFECTIVENESS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) CAPABILITY MATURITY MODEL 2) RESULT-BASED PERFORMANCE 3) COMPETENCY OF COMPLIANCE OFFICER & CHIEF COMPLIANCE OFFICER 4) COMPLIANCE DOCUMENTATION 5) ปัจจัยสนับสนุนสู่ระบบบริหารงานกำกับปฏิบัติที่ดี ที่สอดคล้องกับบริบทองค์กร 6) แบบประเมินตนเองตาม SERIES II
SERIES III การบริหารหน่วยงาน COMPLIANCE UNIT	
<ol style="list-style-type: none"> 1) งานกำกับปฏิบัติได้ฐานะหน่วยงานอิสระ 2) งานกำกับปฏิบัติที่เป็นส่วนหนึ่งของงานด้านกฎหมาย 3) งานกำกับปฏิบัติที่แทรกอยู่ในสายงาน และกระบวนการหลักหลายภาระงาน 4) งานกำกับปฏิบัติในลักษณะของโครงการ 5) งานกำกับปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับคู่ค้าคู่สัญญา กิจกรรมในห่วงโซ่อุปทาน และห่วงโซ่คุณค่า 6) งานกำกับปฏิบัติที่หารือประสานงานกับหน่วยงานกำกับทางกฎหมายโดยตรง 7) การพัฒนากระบวนการ COMPLIANCE-BASED SUPPORT PROCESS เชื่อมโยงกับ CORE PROCESS และ STRATEGIC-BASED PROCESS 	<p>ขอบเขตงานบริการเชิงวิชาชีพของ COMPLIANCE ASSURANCE SERVICES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) วิธีดำเนินงานกำกับปฏิบัติด้านการอำนวยความสะดวก 2) วิธีดำเนินงานปิดช่องว่างรายฉบับของกฎหมาย COMPLIANCE GAP CLOSING 3) วิธีดำเนินงานพัฒนาฐานความรู้ ห้องสมุดเพื่อการสืบค้น COMPLIANCE REGISTRATION & e-LIBRARY 4) งานทดสอบ ติดตามประเมินผล จัดทำรายงานสถานะรวม COMPLIANCE REVIEW -COMBINED AUDITING 5) วิธีดำเนินงานไต่สวนสอบสวนเมื่อเกิดการละเมิด 6) วิธีดำเนินงานฝึกอบรม สร้างความตระหนักรู้ เพิ่มพูนทักษะ และสมรรถนะบุคลากร 7) วิธีดำเนินงานให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้นำ บริหารการเปลี่ยนแปลงปฏิรูปกระบวนการ SOP RESILIENCE 8) แบบประเมินตนเองตาม SERIES III
SERIES IV การบริหารงาน COMPLIANCE RISK ASSESSMENT	
<p>การวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยงด้วย COMPLIANCE RISK ASSESSMENT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การประเมินความเสี่ยงก่อนการเริ่มบังคับใช้กฎหมาย PRE-ENFORCEMENT RISK ASSESSMENT 2) การประเมินความเสี่ยง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกฎหมาย เดิม POST – ENFORCEMENT RISK REVIEWS 3) การประเมินความเสี่ยงของแผนธุรกิจ แผนงานโครงการ COMPLIANCE GAP PROJECT / PROGRAM 	<p>ตัวอย่างการประเมินความเสี่ยงตามกฎหมาย PDPA ด้วย POLICY – SYSTEM - PEOPLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การประเมินในระดับการกำกับดูแลของคณะกรรมการและผู้บริหารในฐานะผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล หรือประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล ในส่วนของนโยบาย POLICY 2) การประเมินความเสี่ยง และการจัดการระบบบริหารองค์กร บริหารเทคนิค และบริหารกายภาพในส่วนของ DPO หรือ SYTEM 3) การประเมินความเสี่ยงระดับผู้ปฏิบัติงาน PEOPLE 4) แบบประเมินตนเองตาม SERIES IV
SERIES V COMMERCIALIZED vs ESG COMPLIANCE เพื่อเตรียมพร้อมในอนาคต	
<p>การกำกับปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เชิงสังคม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความเหมือนและความแตกต่างจากการกำกับการปฏิบัติเชิงพาณิชย์ 2) การระบุผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้ที่ต้องสร้างพันธมิตรผูกพัน ร่วมกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ 3) การกำกับที่อิง ESG ROADMAP และนโยบายของกิจการ เพื่อเชื่อมโยงไปสู่เงื่อนไขและข้อกำหนดภายนอก 	<p>ตัวอย่างของกฎหมายในอนาคตที่กำกับเชิงสังคม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) แนวนโยบายตามแผน ยุทธศาสตร์ 20 ปีและแผนปฏิรูปประเทศทางด้านกฎหมาย 2) ความเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจ BCG 3) รายชื่อกฎหมายในอนาคต ประเด็นที่สำคัญที่ต้อง ติดตามและเฝ้าระวัง 4) แบบประเมินตนเองตาม SERIES V

5. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าอบรม

1. ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่ง COMPLIANCE OFFICER และ CHIEF COMPLIANCE OFFICER
2. ผู้ปฏิบัติงาน ที่ต้องรับผิดชอบในการขับเคลื่อนให้ระบบบริหารการกำกับ การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ (COMPLIANCE MANAGEMENT SYSTEM)
3. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ แต่ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับบริบททางธุรกิจ (เพื่อสร้างองค์ความรู้ตั้งแต่ระดับพื้นฐานหรือระดับ ABC จนถึงระดับความเชี่ยวชาญ)
4. บุคลากรที่รับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้อง เช่น งานอำนวยความสะดวก การเลขานุการคณะกรรมการกำกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ หรือผู้ปฏิบัติงานในส่วนของงานกำกับการปฏิบัติที่เป็นส่วนหนึ่งของงานด้านกฎหมาย หรืองานที่แทรกอยู่ในสายงานและกระบวนการหลัก

6. วิทยากร

อาจารย์ จิรพร สุเมธีประสิทธิ์

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางระบบบริหารความเสี่ยง งานควบคุมภายใน และระบบ Compliance องค์กรภาครัฐ และเอกชน อาจารย์พิเศษ คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

7. การรับรองผลการฝึกอบรม

ผู้ผ่านการฝึกอบรมจะต้องมีเวลาในการเข้ารับการฝึกอบรมและเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 ของระยะเวลาการฝึกอบรมทั้งหมดจึงจะได้รับใบรับรองการสำเร็จหลักสูตรฝึกอบรมจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

8. ค่าลงทะเบียนการฝึกอบรม

ค่าลงทะเบียนการฝึกอบรมคนละ 13,900.- บาท (หนึ่งหมื่นสามพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

ครอบคลุม ค่าเอกสารและค่าวัสดุ อุปกรณ์ประกอบการอบรม ค่าอาหารกลางวัน 2 มื้อ อาหารว่างและเครื่องดื่ม 4 มื้อ (2 วันอบรม) และค่าใบรับรองการอบรม (ไม่รวมค่าที่พัก และค่าพาหนะเดินทางของผู้เข้ารับการอบรม) ผู้เข้าอบรมสามารถเข้ารับการอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาเมื่อได้รับการอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาและมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนการฝึกอบรมจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

การชำระค่าลงทะเบียนการฝึกอบรม

1. พิมพ์ใบแจ้งการชำระเงิน (Bill Payment) จากระบบ TMS <https://tms.nida.ac.th/training/apphome.asp> แล้วชำระผ่านเคาน์เตอร์ธนาคาร หรือชำระผ่านอินเทอร์เน็ตแบงกิ้ง (Internet Banking) โดยใช้มือถือสแกน QR Code **หรือ**

2. โอนเงิน / สั่งจ่ายเช็คและนำฝากเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ

เลขที่บัญชี 944 0 23397 2 ชื่อบัญชี สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักสิริพัฒนา

และส่งหลักฐานการชำระเงินที่ : <https://bit.ly/siripayment> หรืออีเมล acc-siripattana@nida.ac.th

trainingsiri@nida.ac.th

- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาของทางราชการ ได้รับการยกเว้นไม่ต้องถูกหักภาษีเงินได้ ณ ที่จ่าย และยกเว้นภาษีมูลค่าเพิ่ม ตามมาตรา 81 (1)(ฎ) แห่งประมวลรัษฎากร ประกาศ ณ วันที่ 28 พฤศจิกายน 2550

- ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมสามารถลดหย่อนภาษีได้ 200% ตามประกาศ พ.ร.บ. ส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน

- ที่อยู่ เลขที่ 148 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี

0994000159692

หมายเหตุ

1. ผู้สมัครเข้ารับการอบรมต้องได้รับการยืนยันการจับอบรมจากสำนักสิริพัฒนาอย่างเป็นทางการก่อนวันอบรม 15 วันทำการ ดังนี้
รุ่นที่ 1 ภายในวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569
รุ่นที่ 2 ภายในวันที่ 7 พฤษภาคม 2569
รุ่นที่ 3 ภายในวันที่ 20 สิงหาคม 2569
2. ภายหลังจากสำนักสิริพัฒนายืนยันการจับอบรมแล้ว
 - (1) หากต้องการยกเลิกการเข้ารับการอบรม ต้องทำหนังสือเป็นลายลักษณ์อักษรแจ้งให้สำนักสิริพัฒนาทราบอย่างน้อย 7 วัน ทำการก่อนการอบรม มิฉะนั้นสำนักสิริพัฒนาสงวนสิทธิ์ในการเก็บค่าดำเนินการจำนวน 30% ของค่าลงทะเบียน
 - (2) กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วและไม่มาเข้ารับการอบรมตามวันที่กำหนดโดยไม่แจ้งให้สำนักสิริพัฒนาทราบตามเงื่อนไขข้อ 2.(1) สำนักสิริพัฒนาขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนเต็มจำนวน
 - (3) กรณีติดภารกิจไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ สามารถแจ้งขอเปลี่ยนตัวผู้เข้ารับการอบรมได้ ภายใน 3 วันทำการก่อนวันจับอบรม
3. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักสิริพัฒนา ขอสงวนสิทธิ์ในการงดจัดการฝึกอบรม กรณีที่มีผู้สมัครไม่ถึงจุดคุ้มทุนและจะโอนคืนค่าลงทะเบียนการฝึกอบรมเต็มจำนวนภายใน 7 – 10 วันทำการ (หลังจากได้รับแบบขอรับคืนค่าลงทะเบียนและเอกสารประกอบครบถ้วน)

9. สมัครอบรมและศึกษารายละเอียดหลักสูตร



<https://bit.ly/49MhVL1>

สมัครเข้ารับการอบรม



<https://bit.ly/3O0OhoG>

เว็บไซต์สำนักสิริพัฒนา



@trainingnida

สอบถามเพิ่มเติม