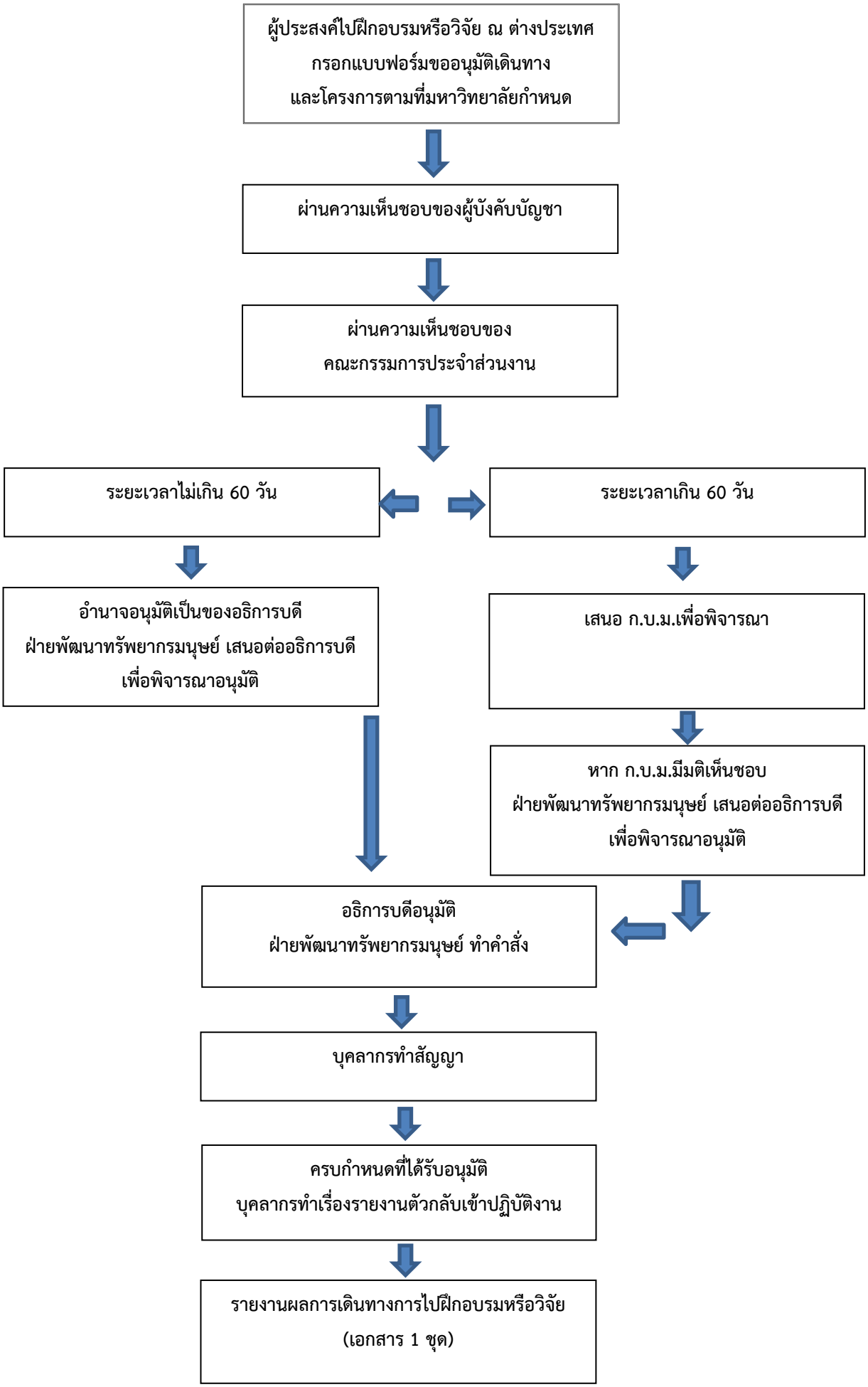# ขั้นตอนการไปฝึกอบรมหรือวิจัย ณ ต่างประเทศ