



สารบัญ

ประโยชน์เกี่ยวกับการตื่นนอน	10
ประโยชน์เกี่ยวกับการอาบน้ำแปรงฟัน	18
ประโยชน์เกี่ยวกับการแต่งตัว	26
ประโยชน์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า	32
ประโยชน์เกี่ยวกับการเดินทาง	38
ประโยชน์เกี่ยวกับการแนะนำตัวและพูดคุยกับเพื่อนใหม่	44
ประโยชน์เกี่ยวกับการพักทหายและการกล่าวลา	50
ประโยชน์เกี่ยวกับการเรียนที่โรงเรียน	58
ประโยชน์เกี่ยวกับการเรียนที่มหาวิทยาลัย	68
ประโยชน์เกี่ยวกับการสอบ	78
ประโยชน์เกี่ยวกับการชงกาแฟในที่ทำงาน	86
ประโยชน์เกี่ยวกับการทำงาน	92
ประโยชน์เกี่ยวกับการประชุม	102
ประโยชน์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารกลางวัน	110
ประโยชน์เกี่ยวกับกิจกรรมหลังเลิกเรียนและหลังเลิกงาน	118

ประโยชน์เกี่ยวกับการไปซื้อเครื่องปรุงอาหารที่ซูเปอร์มาร์เก็ต	126
ประโยชน์เกี่ยวกับเครื่องดื่มต่างๆ	134
ประโยชน์เกี่ยวกับการไปซื้อแป้งเสื้อผ้า	144
ประโยชน์เกี่ยวกับการซื้อรองเท้า	152
ประโยชน์เกี่ยวกับการซื้อกระเป๋า	158
ประโยชน์เกี่ยวกับการซื้อของขวัญวันเกิด	164
ประโยชน์เกี่ยวกับการไปซื้อแป้งเครื่องสำอาง	170
ประโยชน์เกี่ยวกับการไปหาหมอ	178
ประโยชน์เกี่ยวกับการไปซื้อยา	186
ประโยชน์เกี่ยวกับการซื้อหนังสือและนิตยสาร	190
ประโยชน์เกี่ยวกับกิจกรรมในวันหยุด	196
ประโยชน์เกี่ยวกับการทำอาหาร	202
ประโยชน์เกี่ยวกับการเอาเครื่องใช้ไฟฟ้าไปซ่อม	208
ประโยชน์เกี่ยวกับการไปซื้อโทรศัพท์มือถือ	212
ประโยชน์เกี่ยวกับการเข้านอน	218