STORY TALK

ONE LAB & โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

September 2026

Good Time







Good Story



Highlights

- เปิดมุมมอง Wellness เมื่อสุขภาวะที่ดีไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ
- เปิดโลกนอกห้องเรียน เปลี่ยนประสบการณ์จริงเป็นทักษะ พร้อมก้าวสู่โลกอาชีพ
- จากสนามแข่งสู่เวทีแห่งความฝัน ค้นพบพลังของวินัย ความพยายาม และตัวตนที่เปล่งประกาย
- Special Drink: Crimson Sunset เครื่องดื่มสีสันแห่งพระอาทิตย์ยามเย็น

สวนดุสิตโพล
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต




admin
มหาวิทยาลัยสวน...
iPhone ของ User
Aof
NAP
Bachelor of Arts
English Program
Wellness
Business Management
16:27:29
MIND
EMOTION
BODY
CONNECT
สมัครเรียน Scan
081-8543749
065-9401256



Table of Contents

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab”

- **บรรณาธิกรแถลง** 01
  นางสาวสายสมร เมืองมูล
  สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- **มุมมองคณบดี** 04
  ผศ.ดร.พิมพ์มาดา วิชาศิลป์
  คณบดีโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ
- **สรุปกิจกรรม “คุยสบาย ๆ ... Story Talk One Lab”** 09
  - กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 439 (33)
    EP.1 Experience Wellness: “ค้นพบชีวิตที่ดี ผ่านมุมมองเวลเนส”
  - กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 440 (34)
    EP.2 Experience The Real World: “เปิดโลกจริงผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน”
  - กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 441 (35)
    EP.3 Experience The Spotlight: “จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย”
  - กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 442 (36)
    EP.4 Experience The Blend: “สัมผัสศิลปะการผสมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ”
- **มุมมองจากวิทยากร** 15
- **Special Drink: Crimson Sunset**
  เครื่องดื่มสีสันแห่งพระอาทิตย์ยามเย็น 27
- **สรุปความคิดเห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม** 29
- **มุมมองคนโพล**
  นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติฐิติคุณ 31
  สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

บรรณาธิการแถลง



นางสาวสายสมร เมืองมูล

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เคยสังเกตไหมว่า บางครั้งเรื่องราวที่ทำให้เราได้เรียนรู้และจดจำมากที่สุด ไม่ได้มาจากตำราเล่มหนา หรือบทเรียนในห้องเรียน หากกลับเป็นเรื่องเล่าธรรมดา ๆ จากใครบางคนที่เคยลงมือทำ เคยผิดพลาด เคยประสบความสำเร็จ และพร้อมแบ่งปันประสบการณ์เหล่านั้นให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ไปด้วยกัน

นี่อาจเป็นเสน่ห์สำคัญของกิจกรรม **“คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab”** ประจำเดือนกันยายน ที่จับมือกับโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ชวนทุกคนออกเดินทางผ่านเรื่องราวภายใต้แนวคิด **THE EXPERIENCE SERIES: ทุกประสบการณ์ มีเรื่องให้ค้นพบ** ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่า การเรียนรู้ไม่ได้มีรูปแบบตายตัว และบางครั้งเรื่องใกล้ตัวก็สามารถเปิดมุมมองใหม่ได้อย่างน่าสนใจ



Experience Wellness ที่ชวนกลับมามองในเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ และความสมดุลของชีวิตก่อนก้าวออกจากห้องเรียน



Experience The Real World ซึ่งทำให้เห็นว่าทักษะสำคัญหลายอย่างไม่อาจเรียนรู้ได้จากทฤษฎีเพียงอย่างเดียว



Experience The Spotlight ที่พาไปค้นพบเรื่องราวเบื้องหลังสนามกีฬาและเวทีแห่งความสามารถ ซึ่งไม่ได้มีเพียงชัยชนะหรือเสียงปรบมือเท่านั้น แต่ยังเต็มไปด้วยความมีวินัย ความพยายาม มิตรภาพ และการเติบโต



Experience The Blend ที่นำเอาความรู้ ผนวกกับความคิดสร้างสรรค์ และวัตถุดิบท้องถิ่นมาผสมผสานเป็นเครื่องดื่ม Crimson Sunset ที่สะท้อนให้เห็นว่าความรู้จากต่างศาสตร์ สามารถต่อยอดเป็นผลงานที่จับต้องได้จริง

สิ่งที่น่าสนใจไม่แพ้เนื้อหาคือ บรรยากาศของการพูดคุยที่เปิดโอกาสให้อาจารย์ นักศึกษา ศิษย์เก่า และผู้มีประสบการณ์ได้แลกเปลี่ยนมุมมองอย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เรื่องเล่าไม่ได้จบลง เพียงการรับฟัง แต่กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนมองเห็นโอกาสใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง

เมื่อมองย้อนกลับไป ทั้งสี่เรื่องราวอาจดูแตกต่างกัน แต่กลับมีหัวใจเดียวกันอย่างชัดเจน นั่นคือ การเปลี่ยนประสบการณ์ให้เป็นความรู้และเปลี่ยนความรู้ให้เป็นคุณค่าที่ส่งต่อได้

เพราะท้ายที่สุดแล้ว ความหมายของการเรียนรู้อาจไม่ใช่เพียงการรู้มากขึ้น แต่คือการได้มองโลกกว้างขึ้นเข้าใจผู้คนมากขึ้น และค้นพบว่าทุกประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ล้วนมีบางสิ่งรอให้เราเรียนรู้เสมอ และบางที...เรื่องเล่าเล็ก ๆ ในวันนี้ อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องราวยิ่งใหญ่ในวันข้างหน้าก็เป็นได้

> **“ทุกประสบการณ์ มีเรื่องให้ค้นพบ...**
> **เมื่อเรื่องเล่ากลายเป็นแรงบันดาลใจของการเรียนรู้”**

DEAN 'S TALK

มุมมองคณบดี
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

Dean's Talk

มุมมองคณบดี
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ



ผศ.ดร.พิมพ์มาดา วิชาศิลป์
คณบดีโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

THE EXPERIENCE SERIES: ทุกประสบการณ์ มีเรื่องให้คนพบ

ถ้ามองการท่องเที่ยวและการบริการในวันนี้ เราไม่ได้สร้างคนให้เพียงรู้วิธีให้บริการแต่เรากำลังสร้างคนที่ต้องเข้าใจมนุษย์เข้าใจโลกจริง เข้าใจตัวเอง และสามารถนำความรู้หลายด้านมาสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้อื่นได้

ถ้าถามว่าทำไมถึงเลือก 4 หัวข้อนี้ จริง ๆ แล้วทั้ง 4 หัวข้อไม่ได้แยกออกจากกัน แต่ตั้งใจให้เป็นเรื่องเดียวกันภายใต้แนวคิด **THE EXPERIENCE SERIES: ทุกประสบการณ์ มีเรื่องให้ค้นพบ** เพราะถ้ามองการท่องเที่ยวและการบริการในวันนี้ เราไม่ได้สร้างคนให้เพียงรู้วิธีให้บริการ แต่เรากำลังสร้างคนที่ต้องเข้าใจมนุษย์ เข้าใจโลกจริง เข้าใจตัวเอง และสามารถนำความรู้หลายด้านมาสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้อื่นได้ เพราะฉะนั้น เราจึงเริ่มจาก

EP. 1 Experience Wellness ซึ่งพูดถึงชีวิตก่อน เพราะคนที่จะดูแลประสบการณ์ของผู้อื่นได้ดี ต้องเข้าใจเรื่องคุณภาพชีวิตและ Well-being ก่อน ปัจจุบัน Wellness ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพหรือสปา แต่เป็นระบบเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมที่เชื่อมโยงกับโรงแรม การท่องเที่ยว อาหาร กีฬา ความงาม และการใช้ชีวิต โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ จึงพัฒนาหลักสูตรการจัดการธุรกิจเวลเนสเป็นหลักสูตรภาษาอังกฤษ และใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์จริงให้นักศึกษาเข้าใจมุมของผู้รับบริการก่อนที่จะก้าวไปเป็นผู้ออกแบบประสบการณ์ให้คนอื่น

EP. 2 Experience The Real World คือหัวใจของการจัดการศึกษาของคณะ เพราะการท่องเที่ยวและการบริการเป็นวิชาชีพที่เรียนจากตำราอย่างเดียวไม่ได้ ไม่ว่าจะโรงแรม การบิน การท่องเที่ยวและมัคคุเทศก์ ผู้ประกอบการ MICE Event และ Wellness นักศึกษาต้องเจอทั้งผู้คน งาน และปัญหาหน้างาน เราจึงไม่ได้มองการฝึกประสบการณ์แค่เป็นเพียงการไปฝึกงาน แต่ต้องค่อย ๆ พัฒนานักศึกษาจากการลงมือทำ ไปสู่การรับผิดชอบงาน และในที่สุดสามารถคิด แก้ปัญหา และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นี่คือ การสร้าง Service DNA ที่มากกว่าทักษะทางเทคนิค

EP. 3 Experience The Spotlight เราตั้งใจบอกว่า การศึกษาไม่ได้เกิดเฉพาะในวิชาเรียน เราเห็นนักศึกษาของเราผ่านกีฬา ผ่านเวที ผ่านการเป็น THM Smart Idol/ THM MC ผ่านการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้สร้างวินัย การทำงานเป็นทีม ความกล้า การควบคุมอารมณ์ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งทั้งหมดกลับมาเป็นสมรรถนะสำคัญของคนในอุตสาหกรรมบริการได้ นักศึกษาที่สามารถยืนอยู่ท่ามกลางแรงกดดันแล้วยังมีสติ มี Service Mind และทำให้สถานการณ์เดินหน้าต่อไปได้ นั่นคือ Professionalism อีกรูปแบบหนึ่ง

ตอนสุดท้าย **EP. 4 Experience The Blend** เป็นเหมือนบทสรุปว่า โลกการทำงานจริงไม่ได้แบ่งเป็นรายวิชา นักศึกษาต้องรู้จักผสมความรู้หลายด้านเข้าด้วยกัน เช่น การนำความรู้เรื่องสปา สุขภาพ การจัดการเครื่องดื่ม วัตถุดิบท้องถิ่น การออกแบบประสบการณ์ การตลาด และ Storytelling มาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถทดลองตลาดและต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้จริง ซึ่งกิจกรรมเครื่องดื่มสุขภาพของนักศึกษาก็เป็นตัวอย่างที่เห็นภาพชัดเจนมาก

4 มุมของการสร้างคนในแบบ THM SDU



01 Experience Wellness

เริ่มจากการดูแลชีวิตเข้าใจเรื่องคุณภาพชีวิตและ Well-Being เพื่อให้สามารถออกแบบประสบการณ์ให้ผู้อื่นได้



02 Experience The Real World

เรียนรู้จากสถานการณ์จริง สร้าง Service DNA ที่มากกว่าทักษะทางเทคนิค



03 Experience The Spotlight

พัฒนาศักยภาพของคนผ่านกีฬา เวที การแข่งขัน และการอยู่ต่อหน้าสาธารณะ สร้างวินัย ทีมเวิร์ก และ Professionalism



04 Experience The Blend

นำความรู้หลายด้าน มาสร้างคุณค่าใหม่ เช่น เครื่องดื่มสุขภาพ วัตถุดิบท้องถิ่น การตลาด และ Storytelling

“Creating Real-World Learning • Shaping Future • Professionals • Enriching the Nation”

ดังนั้น 4 ตอนนี้จึงเหมือนเป็น 4 มุมของการสร้างคนในแบบ THM SDU คือ 1) ดูแลชีวิต 2) เรียนรู้จากโลกจริง 3) พัฒนาศักยภาพของคน และ 4) นำความรู้มาสร้างคุณค่าใหม่ ถ้าจะสรุปสั้นที่สุดคิดว่า 4 ตอนนี้สะท้อนสิ่งที่เราอยากเป็นได้ดีมาก คือ **'Creating Real-World Learning. Shaping Future Professionals. Enriching the Nation'**

สิ่งที่ดิฉันประทับใจที่สุด คือ เราได้เห็นคนของเราผ่านเรื่องจริงของเขา เราไม่ได้เห็นอาจารย์อยู่เฉพาะในบทบาทผู้สอน แต่เป็น Coach เป็น Mentor เป็นคนที่สร้างพื้นที่ให้เด็กกล้าลอง เราเห็นนักศึกษาที่ไม่ได้มาเล่าว่าเรียนวิชาอะไร แต่เล่าว่าเขาเจออะไร เขาพลาดตรงไหน เขาแก้ปัญหาอย่างไร และสุดท้ายเขาเติบโตขึ้นอย่างไร และบางตอนเราเห็นศิษย์เก่า ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ในวิชาชีพกลับเข้ามาช่วยสร้างการเรียนรู้ให้รุ่นน้องอีกครั้ง ตรงนี้สำหรับดิฉันมีคุณค่ามาก เพราะทำให้คำว่า Learning Ecosystem เป็นสิ่งที่จับต้องได้ อย่างเช่น Experience The Real World เรากล้าพูดถึงคำถามที่ค่อนข้างตรงว่า การฝึกงานที่ดีควรเป็นการเรียนรู้จริง ไม่ใช่เพียงให้นักศึกษาไปเป็นกำลังเสริมหรือทำงานซ้ำ ๆ เพราะหน้าที่ของมหาวิทยาลัยไม่ใช่แค่ส่งนักศึกษาออกไปฝึกงาน แต่ต้องออกแบบประสบการณ์นั้นให้เขาได้เรียนรู้และเติบโตจริง





Experience The Spotlight ก็ทำให้เราเห็นว่า บางครั้งสมรรถนะที่อุตสาหกรรมต้องการไม่ได้เกิดจากห้องเรียน นักกีฬาของเราเรียนรู้วินัย การแพ้ การชนะ การควบคุมอารมณ์ และ Teamwork ส่วน THM Smart Idol และ THM Smart MC คือ เรียนรู้การอยู่ต่อหน้าสาธารณะและการจัดการสถานการณ์แบบมืออาชีพ สิ่งเหล่านี้คือ Soft Skills ที่สอนจากห้องเรียนได้ยาก ส่วน Experience The Blend ดิฉันชอบตรงที่เราเห็นกระบวนการตั้งแต่เรียน ทดลอง แก้ไข จนไปถึงการสร้างผลิตภัณฑ์จริง นักศึกษาไม่ได้จบที่ทำงานส่งอาจารย์ แต่เริ่มตั้งคำถามต่อว่า สิ่งที่เราทำสามารถสร้างคุณค่าให้ผู้บริโภค สถานประกอบการ หรือชุมชนได้หรือไม่เพราะฉะนั้น ความประทับใจของดิฉันคือ Story Talk ครั้งนี้ทำให้เราเห็นว่า ประสบการณ์เล็ก ๆ ถ้าเรารู้จักถอดบทเรียนสามารถกลายเป็นองค์ความรู้ได้ และองค์ความรู้ที่ดี ถ้าเชื่อมกับการลงมือทำ ก็สามารถกลายเป็นนวัตกรรมและสร้าง Impact ได้ น่าจะเป็นความหมายของคำว่า One Lab ที่ชัดที่สุด

ในมุมมองของดิฉัน กิจกรรมนี้ทำให้เห็นบทบาทของโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการในอย่างน้อย 3 ระดับ ระดับแรกคือต่อผู้เรียน หน้าที่ของเราไม่ควรจบที่การผลิตบัณฑิตให้ทำงานได้ แต่ต้องสร้างคนที่พร้อมเรียนรู้ พร้อมเปลี่ยนแปลง และพร้อมเติบโต วันนี้ Hard Skills เปลี่ยนเร็วมาก ระบบโรงแรมเปลี่ยน เทคโนโลยีการบินเปลี่ยน พฤติกรรมนักท่องเที่ยวเปลี่ยน AI เข้ามาเปลี่ยนวิธีทำงาน เพราะฉะนั้นสิ่งที่ต้องติดตัวนักศึกษาไปให้นานกว่าคือ Service Mindset ความรับผิดชอบ ความสามารถในการสื่อสาร การทำงานกับคนที่แตกต่าง ความคิดสร้างสรรค์ การใช้เทคโนโลยี และการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง นี่คือ THM DNA ที่เราพยายามสร้างให้นักศึกษาของเรา ระดับที่สองคือต่อมหาวิทยาลัย โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการสามารถทำหน้าที่เป็นพื้นที่ที่เชื่อมองค์ความรู้หลายศาสตร์เข้าด้วยกันได้มาก เพราะอุตสาหกรรมของเราเกี่ยวข้องกับคนแทบทุกมิติ เพราะฉะนั้น THM สามารถเป็นพื้นที่ที่ทำให้แนวคิด One World Library ทุกที่คือพื้นที่แห่งการเรียนรู้ เกิดขึ้นจริงได้ เราเรียนได้จากโรงแรม สนามบิน ชุมชน สถานที่ท่องเที่ยว Event เวทีแข่งขัน หรือแม้แต่ใน Poll Cafe กิจกรรม Story Talk One Lab เองก็ได้รับการเชื่อมโยงอย่างเป็นทางการกับ SDU GOAL Plus ในมิติ Power of Next Learning Ecosystem และการสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ระดับที่สามคือ ต่อสังคมและประเทศ เราต้องไม่ลืมว่าการท่องเที่ยวและบริการไม่ได้มีคุณค่าเฉพาะเรื่องรายได้ แต่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ประเทศ วัฒนธรรม คุณภาพการบริการ คุณภาพชีวิตของคน และการพัฒนาพื้นที่ ดังนั้นงานที่โรงเรียนทำ ควรกลับไปสร้างคุณค่าให้กับผู้ประกอบการ ชุมชน อุตสาหกรรม และสังคม สำหรับดิฉัน นี่คือความหมายของคำว่า Enriching the Nation เราไม่ได้วัดความสำเร็จเพียงว่านักศึกษาเรียนจบกี่คน แต่ต้องถามต่อว่าเมื่อความรู้ของเราออกไปจากมหาวิทยาลัยแล้ว มันทำให้คน อุตสาหกรรม พื้นที่ หรือประเทศดีขึ้นอย่างไร

คำว่า Sustainability สำหรับดิฉันไม่ควรตีความเฉพาะเรื่องสิ่งแวดล้อม ความยั่งยืนของมหาวิทยาลัยต้องเริ่มจากคำถามว่า สิ่งที่เราสร้างวันนี้ สามารถสร้างคุณค่าและเติบโตต่อได้หรือไม่ ถ้ามอง 4 ตอนนี้ เราจะเห็นความยั่งยืนหลายมิติ

Experience Wellness คือความยั่งยืนในมิติของ People เพราะคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และ Well-being กำลังกลายเป็นเงื่อนไขสำคัญของการทำงานและการใช้ชีวิต

Experience The Real World คือความยั่งยืนของ Human Capital เราไม่ได้สร้างแรงงานที่ใช้ทักษะชุดหนึ่งแล้วจบ แต่สร้างคนที่เรียนรู้ ปรับตัว และ Reskill หรือ Upskill ตัวเองได้ตลอดชีวิต

Experience The Spotlight คือความยั่งยืนของ คนและองค์กร เพราะองค์กรที่แข็งแรงต้องมีคนที่มีวินัย มี Resilience ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และลุกขึ้นมาใหม่เมื่อเจอความผิดพลาด

Experience The Blend คือความยั่งยืนทาง เศรษฐกิจและนวัตกรรม เพราะความรู้ต้องสามารถนำไปสร้างผลิตภัณฑ์ บริการหรือโมเดลใหม่ ๆ ที่เกิดมูลค่าและสามารถใช้ประโยชน์ได้จริง เช่น การนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีเรื่องราวและมีโอกาสทางการตลาดในระดับมหาวิทยาลัย กิจกรรมนี้ถูกระบุโดยตรงว่าสนับสนุน SDG 4: Quality Education โดยเฉพาะการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสอดคล้องกับ Power of Next Learning Ecosystem แต่ถ้ามองจากเนื้อหา ดิฉันคิดว่ายังสามารถเชื่อมไปได้มากกว่านั้น เช่น SDG 3 เรื่องสุขภาวะ SDG 8 เรื่องงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ SDG 11 เรื่องวัฒนธรรมและชุมชน SDG 12 เรื่องการผลิตและบริโภคอย่างรับผิดชอบ และ SDG 17 เรื่อง Partnership สิ่งสำคัญที่สุด คือเราไม่ควรทำ Sustainability ให้เป็นกิจกรรมเพิ่มอีกหนึ่งกิจกรรม แต่ต้องทำให้อยู่ใน วิธีคิดของหลักสูตร วิธีเรียน วิธีทำวิจัย วิธีทำงานกับอุตสาหกรรม และวิธีที่นักศึกษาของเราตัดสินใจเมื่อออกไปทำงาน ถ้าทำได้อย่างนั้น Sustainability จะไม่ได้อยู่แค่ในรายงานของมหาวิทยาลัย แต่จะเดินออกไปกับบัณฑิตของเราทุกคน

ดิฉันคิดว่ากิจกรรมนี้มีคุณค่ามาก และสิ่งที่อยากเห็นต่อไปคือ เราอาจพัฒนา Story Talk One Lab จากพื้นที่เล่าเรื่อง ไปเป็นพื้นที่ Story to Knowledge และ Knowledge to Impact เรื่องที่ดีจากเวทีสามารถนำกลับไปเป็น Case Study ในห้องเรียนได้ คำถามที่เกิดจากผู้ฟังสามารถกลายเป็นโจทย์วิจัยได้ ปัญหาจากสถานประกอบการสามารถกลายเป็นโจทย์ให้นักศึกษาช่วยคิดได้ ผลงานนักศึกษาสามารถพัฒนาเป็น Prototype หรือธุรกิจได้ และประสบการณ์ของศิษย์เก่าสามารถกลับมาเป็นองค์ความรู้ให้รุ่นต่อไปได้ นี่จะทำให้ One Lab ไม่ใช่กิจกรรมที่เกิดขึ้นสัปดาห์ละครั้ง แต่เป็น Knowledge Loop ที่ความรู้หมุนเวียนระหว่างอาจารย์ นักศึกษา ศิษย์เก่า อุตสาหกรรม ชุมชน และสังคม

อีกเรื่องที่ดิฉันอยากเห็นคือ Cross-Faculty Story Talk เพราะโลกจริงไม่ได้แบ่งเป็นคณะ อาทิ Wellness สามารถทำงานร่วมกับพยาบาล วิทยาศาสตร์ หรืออาหารได้ Tourism ทำงานร่วมกับภาษา มนุษยศาสตร์ และชุมชนได้ MICE และ Event ทำงานกับนิเทศ การตลาด และเทคโนโลยีได้ Hospitality ทำงานกับ AI Sustainability Design และ Entrepreneurship ได้ ถ้าเราเปิดพื้นที่ให้ศาสตร์เหล่านี้มาเจอกัน เราจะได้เห็น One Lab ในความหมายที่กว้างขึ้น คือมหาวิทยาลัยทั้งมหาวิทยาลัยกลายเป็น Living Laboratory ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้

บทบาทของ รทบ. 3 ระดับ

1. ต่อผู้เรียน
2. ต่อมหาวิทยาลัย
3. ต่อสังคม

ความยั่งยืนใน 4 มิติ

1. **People:** คุณภาพชีวิต และ Well-Being
2. **Human capital:** เรียนรู้ ปรับตัว
3. **คนและองค์กร:** วินัย Resilience
4. **เศรษฐกิจและนวัตกรรม:** สร้างผลิตภัณฑ์ บริการที่มีมูลค่าได้จริง

เชื่อมโยงกับ SDGs

สนับสนุน SDG 4: Quality Education และเชื่อมโยงไปยังหลายเป้าหมาย เช่น



สิ่งที่อยากเห็นต่อไป

พัฒนา กิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab จากพื้นที่เล่าเรื่องสู่ **Story to Knowledge** และ **Knowledge to Impact** และส่งเสริม Cross-Faculty Story Talk ให้มหาวิทยาลัยทั้งมหาวิทยาลัยกลายเป็น Living Laboratory ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้







สรุปกิจกรรม

“คุยสบาย ๆ...
STORY TALK ONE LAB”

กิจกรรมคุยสบาย ๆ...

STORY TALK ONE LAB

ครั้งที่ 439 (33)

วันพฤหัสบดีที่ 3 กันยายน 2569

EP.1 Experience Wellness
“ค้นพบชีวิตที่ดี ผ่านมุมมองเวลเนส”



เวลเนส (Wellness) หรือสุขภาวะองค์รวม ไม่ได้หมายถึงการดูแลสุขภาพแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมุ่งเน้นการสร้างคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันเวลเนสจึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่การทำสปาหรือการดูแลสุขภาพ แต่เป็นอุตสาหกรรมที่เติบโตขึ้นและเชื่อมโยงกับภาคโรงแรม การท่องเที่ยว อาหาร กีฬา ความงาม และการใช้ชีวิตประจำวัน

เมื่อเวลเนสเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิตและประสบการณ์ การสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้อื่นจึงต้องเริ่มจากการเข้าใจชีวิตและประสบการณ์ของตนเองก่อน แนวคิดนี้จึงเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ในหลักสูตร การจัดการธุรกิจเวลเนส หลักสูตรภาษาอังกฤษของโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งนักศึกษาจะได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เพื่อสวมบทบาทเป็น “ผู้รับบริการ” และทำความเข้าใจทั้งกระบวนการ ความรู้สึก และความคาดหวังของลูกค้า ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการก้าวไปสู่การเป็นผู้ออกแบบประสบการณ์เวลเนสที่ดีในอนาคต

อุตสาหกรรมเวลเนส จึงเป็นระบบนิเวศทางเศรษฐกิจที่เชื่อมโยงกับหลากหลายภาคธุรกิจ สร้างโอกาสทางอาชีพได้อย่างกว้างขวาง และเมื่อบัณฑิตจบการศึกษาแล้วสามารถทำงานได้หลากหลายด้าน ทั้งเป็นผู้ประสานงานด้านเวลเนส ผู้ดูแลประสบการณ์ลูกค้า นักการตลาด หรือผู้จัดกิจกรรมเวลเนสในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและอีเวนต์ ตลอดจนการประกอบธุรกิจส่วนตัว เพื่อสร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างยั่งยืน







กิจกรรมคุยสบาย ๆ...

STORY TALK ONE LAB

ครั้งที่ 440 (34)

วันพฤหัสบดีที่ 10 กันยายน 2569

EP.2 Experience The Real World: “เปิดโลกจริงผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน”



โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ (รทบ.) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จัดกิจกรรมเสวนาในหัวข้อ Experience the Real World: “เปิดโลกจริงผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน” เพื่อเปิดพื้นที่ให้อาจารย์และนักศึกษาจาก 5 สาขาวิชาได้แลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยมุ่งเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีทักษะและความสามารถที่สอดคล้องกับการทำงานในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ

แนวทางการเรียนรู้เน้นการพัฒนานักศึกษาแบบก้าวขึ้นบันได โดยเปิดโอกาสให้ได้ฝึกงานและทำงานจริงในสถานประกอบการระหว่างเรียน เริ่มตั้งแต่งานพื้นฐาน การเป็นสตาฟช่วยงาน ไปจนถึงการรับผิดชอบงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานจริง ฝึกการสื่อสาร เข้าใจผู้รับบริการ และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ แต่ละสาขาวิชายังมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน เช่น ธุรกิจการโรงแรมให้ความสำคัญกับ Soft Skills, EQ และ Service Mindset ธุรกิจการบินเน้นมาตรฐานการปฏิบัติงานและความปลอดภัย การท่องเที่ยวและมัคคุเทศก์เน้นความรู้ด้านประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมและการประกอบอาชีพอย่างมืออาชีพ ผู้ประกอบการธุรกิจบริการและ การท่องเที่ยวมุ่งสร้างแนวคิดแบบผู้ประกอบการ ขณะที่การจัดการไมซ์และอีเวนต์เน้นการเรียนรู้ผ่านการทำโครงการจริงและการรับผิดชอบงานในบทบาทต่าง ๆ

โดยภาพรวมการจัดการเรียนรู้มุ่งสร้างโดยมุ่งสร้าง “Service DNA” ให้กับนักศึกษา โดยเน้น ความประณีตในการให้บริการ ความเข้าใจผู้อื่น ความยืดหยุ่น และความพร้อมรับมือกับสถานการณ์จริง ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือดิจิทัลอย่างเหมาะสม แนวทางดังกล่าวสะท้อนการเรียนรู้ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน แต่ให้นักศึกษาได้ลงมือทำและเรียนรู้จากสถานการณ์จริง เพื่อพัฒนาคนให้มีทั้งความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และความพร้อมสำหรับการทำงานในอุตสาหกรรมบริการยุคใหม่อย่างมั่นใจ







กิจกรรมคุยสบาย ๆ...

STORY TALK ONE LAB

ครั้งที่ 441 (35)

วันพฤหัสบดีที่ 17 กันยายน 2569

EP.3 Experience The Spotlight:
“จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย”



กิจกรรม Experience the Spotlight : “จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย” เป็นกิจกรรมที่ถ่ายทอดประสบการณ์ของ อาจารย์ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และนักศึกษา Smart Idol ในมุมมองต่าง ๆ เช่น การจัดลำดับความสำคัญและการบริหารจัดการเวลา โดยจัดสรรเวลาให้การเรียนเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ก่อนแบ่งเวลาหลังเลิกเรียนสำหรับการฝึกซ้อมอย่างมีวินัย เพื่อให้สามารถทำทั้งสองหน้าที่ควบคู่กันได้

เบื้องหลังความสำเร็จจากการทำกิจกรรม คือบทเรียนที่นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำจริง ทั้งระเบียบวินัย ความสุภาพ การทำงานเป็นทีม และการควบคุมอารมณ์ในสนาม จนสามารถพาทีมบาสเกตบอลชายคว้าอันดับ 1 และทีมฟุตซอลคว้าอันดับ 2 ได้สำเร็จ โดยผู้บริหารและโค้ชสะท้อนว่า คุณค่าของชัยชนะไม่ได้อยู่เพียงผลการแข่งขัน หากแต่อยู่ที่ความกล้าที่จะลงสนามและเรียนรู้จากทุกประสบการณ์ ขณะที่ Smart Idol ถ่ายทอดอีกมุมของการเป็น “Smart” ผ่านการมีทัศนคติที่ดี มี Service Mind และพร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น พร้อมยึดหลัก “The Show Must Go On” ใช้สติ รอยยิ้ม และความสามารถในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า เพื่อให้ทุกเหตุการณ์บนเวทีสามารถเดินหน้าต่อไปได้

ประสบการณ์จากกิจกรรมเหล่านี้สามารถนำไปต่อยอดสู่การทำงานในอุตสาหกรรมบริการ ซึ่งสอดคล้องกับ THM DNA 4 ประการ ได้แก่ การมีจิตวิญญาณการบริการ บุคลิกภาพที่ดี การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และทักษะการสื่อสาร นอกจากนี้ การทำกิจกรรมยังช่วยหล่อหลอมมิตรภาพและความผูกพันอันเหนียวแน่นระหว่างเพื่อนและอาจารย์ ดังคำสอนที่ว่า "นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นที่สูงไม่ได้" ซึ่งเปรียบทุกคนเป็นลมใต้ปีกที่คอยส่งเสริมและประคองกันและกัน เพื่อให้นักศึกษาสามารถก้าวไปเติบโตในสายอาชีพได้อย่างมั่นคง







กิจกรรมคุยสบาย ๆ...

STORY TALK ONE LAB

ครั้งที่ 442 (36)

วันพฤหัสบดีที่ 24 กันยายน 2569

EP.4 Experience The Blend: สัมผัสศิลปะการผสมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



โครงการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ “Crimson Sunset” จากหลักสูตรธุรกิจการโรงแรม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เป็นตัวอย่างของการออกแบบประสบการณ์ด้านสุขภาพที่ผสานองค์ความรู้จาก 2 สายวิชา ได้แก่ “สปาเพื่อสุขภาพและความงาม” และ “การจัดการบาร์และการผสมเครื่องดื่ม” เข้าด้วยกันเพื่อพัฒนาเครื่องดื่มให้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการ พร้อมเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง โดยมีบาร์เทนเดอร์มืออาชีพซึ่งเป็นศิษย์เก่ามาร่วมถ่ายทอดประสบการณ์และทักษะที่สอดคล้องกับงานบริการ

กิจกรรมเริ่มจากการนำ “ส้มควาย” พืช GI จากจังหวัดภูเก็ตและพังงา มาพัฒนาเป็นวัตถุดิบหลัก ผ่านกระบวนการอบแห้งและสกัดเป็นน้ำเข้มข้น ก่อนนำมาผสมกับน้ำเสาวรส น้ำผึ้งธรรมชาติ น้ำแครอท และเกลือ พร้อมใช้เทคนิคการผสมและการตกแต่งเพื่อสร้างเอกลักษณ์ทั้งด้านรสชาติ สีสัน และกลิ่นหอม ที่สำคัญยังนำไปทดลองตลาดและรับฟังความคิดเห็นจากผู้บริโภคถึง 4 ครั้ง จนพัฒนาเป็นเมนูซิกเนเจอร์ที่จำหน่ายจริง ณ ร้าน “เจริญเจริญ”

แนวคิด Experience The Blend จึงสะท้อนการผสมผสานทั้งความรู้ ทักษะ วัตถุดิบท้องถิ่น และความคิดสร้างสรรค์ เข้ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ตั้งแต่การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไปจนถึงการทดลองตลาด ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของงานท่องเที่ยวและบริการในปัจจุบัน เพราะการสร้างความประทับใจไม่ได้เกิดจากการให้บริการเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการออกแบบประสบการณ์ในทุกจุดสัมผัส ตั้งแต่สินค้า รสชาติ การนำเสนอ ไปจนถึงเรื่องราวของวัตถุดิบท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่การสร้างคุณค่าและต่อยอดสู่งานท่องเที่ยวและธุรกิจบริการได้อย่างเป็นรูปธรรม













มุมมองจากวิทยากร



EP.1 Experience Wellness

“ ค้นพบชีวิตที่ดี ผ่านมุมมองเวลเนส ”



การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” เริ่มจากการศึกษาวัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรม พร้อมเตรียมองค์ความรู้ด้าน Wellness และคัดเลือกประสบการณ์จากการทำงานจริงมาถ่ายทอดให้เข้าใจง่าย รวมถึงเตรียมประเด็นสำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกันเอง

กิจกรรมนี้แตกต่างจากการสอน Wellness ในห้องเรียนที่มีเนื้อหาและเป้าหมายชัดเจน เพราะเป็นการพูดคุยที่ผ่อนคลาย เปิดโอกาสให้แบ่งปันประสบการณ์และมุมมองได้อย่างอิสระ ทั้งยังได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ ๆ จากผู้เข้าร่วม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการนำแนวคิด Wellness ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมยังช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึง การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสร้างสมดุลชีวิต ขณะที่มหาวิทยาลัยได้ส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามแนวทาง SDU GOAL ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต พร้อมขยายองค์ความรู้สู่ครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับ SDG 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ

ผศ.ดร.เพ็ญพักร์ศิณา วิเชียรวรรณ

ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจเวลเนส (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)



สิ่งที่ประทับใจคือ บรรยากาศอบอุ่น เป็นกันเอง และความตั้งใจของทีมผู้จัดที่เปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนอย่างมีความสุข ในอนาคตอยากให้เพิ่มหัวข้อ Wellness ที่หลากหลาย ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต การจัดการความเครียด และสมดุลชีวิต พร้อมกิจกรรมสั้น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมได้ทดลองปฏิบัติ เพื่อให้กิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab เป็นพื้นที่เรียนรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ดูแลตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง



สรุปองค์ความรู้เรื่อง

Wellness

และการประยุกต์ใช้ในการเรียนและการทำงาน

ผศ.ดร.เพ็ญพักร์ศิณา วิเชียรวรรณ

ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจเวลเนส (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)

แนวคิดสุขภาวะองค์รวม (WELLNESS) ประกอบด้วย 8 มิติที่เชื่อมโยงและเกื้อหนุนกัน เพื่อส่งเสริมความสมดุลของชีวิตและพัฒนาคุณภาพการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน ได้แก่

1 สุขภาวะทางกาย (Physical Wellness)

การดูแลสุขภาพร่างกายผ่านโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สามารถประยุกต์ใช้โดยจัดเวลาพักระหว่างเรียนหรือทำงาน ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพ



2 สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Wellness)

การตระหนักรู้และบริหารจัดการอารมณ์ ความเครียด และความกดดันอย่างเหมาะสม โดยฝึกสติ การยอมรับความรู้สึก และการปรับตัวต่อสถานการณ์ เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเรียนและการทำงาน



3 สุขภาวะทางสังคม (Social Wellness)

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการเคารพความแตกต่าง สามารถนำไปใช้ผ่านการทำงานเป็นทีม การรับฟังความคิดเห็นและการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม





4 สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Wellness)

การพัฒนาความรู้ ทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล โดยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเปิดรับองค์ความรู้ใหม่ และการประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อแก้ปัญหาในการเรียนและการปฏิบัติงาน



5 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness)

การตระหนักถึงคุณค่า ความหมาย และเป้าหมายของชีวิต โดยไม่จำกัดเฉพาะความเชื่อทางศาสนา สามารถประยุกต์ใช้ผ่านการกำหนดเป้าหมายการเรียนและการทำงานที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง ตลอดจนการดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม



6 สุขภาวะด้านอาชีพและการทำงาน (Occupational Wellness)

การสร้างความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ และความสมดุลระหว่างบทบาทหน้าที่กับชีวิตส่วนตัว โดยพัฒนาศักยภาพตนเอง บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และค้นหาความหมายของการเรียนหรือการทำงาน



7 สุขภาวะทางการเงิน (Financial Wellness)

การบริหารจัดการทรัพยากรทางการเงินอย่างมีเหตุผล เพื่อสร้างความมั่นคงและลดความเครียดด้านเศรษฐกิจ โดยฝึกวางแผนรายรับรายจ่าย การออม การใช้จ่ายอย่างรับผิดชอบ และการกำหนดเป้าหมายทางการเงิน



8 สุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Wellness)

การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เอื้อต่อสุขภาพ และการเรียนรู้ โดยจัดพื้นที่เรียนและทำงานให้เหมาะสม ลดปัจจัยรบกวน ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



สรุปองค์ความรู้

Wellness ทั้ง 8 มิติมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อกัน การพัฒนาสุขภาวะจึงควรดำเนินการแบบองค์รวม โดยเริ่มจากการประเมินตนเอง กำหนดเป้าหมาย และปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบริบทชีวิต การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวในการเรียนและการทำงานจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ความพร้อมในการเรียนรู้ ประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDG 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ

สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่อย่างยั่งยืน (SDGs)



เอกสารอ้างอิง

Global Wellness Institute (GWI), What Is Wellness? และ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Creating a Healthier Life: A Step-by-Step Guide to Wellness (2016).

EP.2

Experience The Real World

เปิดโลกจริงผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน



รศ.ดร.จิรานุช โสภา

ผู้ช่วยคณบดีโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ ... Story Talk One Lab” มีการเตรียมคำถามและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การพูดคุยมีประเด็นและสามารถถ่ายทอดได้อย่างน่าสนใจ ส่วนความแตกต่างจากการสอนหรือการทำงานตามปกติ คือกิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นำประสบการณ์และความคิดที่สั่งสมมาสรุปและบอกเล่าในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้การแลกเปลี่ยนเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ



เนื้อหาที่นำมาพูดคุยสะท้อนสถานการณ์และประเด็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมเปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองที่หลากหลาย สอดคล้องกับ SDU Goal ที่มุ่งสร้างระบบการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ รวมถึง SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ และ SDG 17 ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งสะท้อนการเรียนรู้ผ่านการแบ่งปันและความร่วมมือระหว่างกัน

สิ่งที่ประทับใจคือ การบริหารจัดการของ สวนดุสิตโพล และความร่วมมือของทุกฝ่ายที่ทำให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่นและเป็นกันเอง ถือเป็นพื้นที่ที่ช่วยสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์และมุมมองที่หลากหลาย จึงอยากให้กิจกรรม “คุยสบาย ๆ ... Story Talk One Lab” จัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อไป



ถอดรหัสการเรียนรู้ สู่โลกจริง

Experience the Real World

กิจกรรม คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

1 บริบทและความคาดหวัง



การฝึกประสบการณ์ต้องก้าวข้ามการเป็นเพียง **"แรงงานเสริม"** สู่การเรียนรู้งานแกนกลาง (Core Service) และการพัฒนาในฐานะ **"แรงงานที่มีทักษะ"** โดยมีการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้จริง ไม่ใช่เพียงการนับชั่วโมงฝึกงาน

2 องค์ความรู้เฉพาะทางตามกลุ่มวิชาชีพ

การจัดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการของแต่ละหลักสูตรต้องปรับตัวให้ทันต่อพลวัตของอุตสาหกรรม



ธุรกิจโรงแรม

จากการจัดห้องพัก การบริการอาหารและเครื่องดื่ม และงานบริการ Front Office (F/O) สู่การบ่มเพาะ Emotional Intelligence (EQ), Service Mindset และ Soft Skills เพื่อรับมือกับความคาดหวัง และอารมณ์ของลูกค้าได้อย่างมืออาชีพ



การท่องเที่ยวและมัคคุเทศก์

เรียนรู้ในการเป็นมัคคุเทศก์มืออาชีพ การสื่อสาร การเล่าเรื่อง การฝึกพูดจริง สร้างเครือข่าย ที่เน้นความยั่งยืน พร้อมใส่ใจชุมชน วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม



การจัดการธุรกิจไมซ์และอีเวนต์

พัฒนาทักษะจากการเป็นฝ่ายสนับสนุน สู่การเป็น Event Professional เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ และบริหารจัดการวิกฤตหน้างาน (Crisis Management)



ธุรกิจการบิน

การจำลองสถานการณ์เข้ากับงานภาคพื้นและส่วนปฏิบัติการจริง เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับกฎความปลอดภัยและมาตรฐานบริการระดับสากล



ผู้ประกอบการการท่องเที่ยวและการบริการ

การฝึกประสบการณ์แบบ Business Project-based ในมิติของการเรียนการสอนและการฝึกงาน หลักสูตรไม่ได้ส่งนักศึกษาไปเป็นเพียงกำลังคนช่วยงานประจำ แต่ยังให้โจทย์นักศึกษาในการทำ Business Improvement Project ในระหว่างศึกษาด้วย

3 อัตลักษณ์สวนดุสิตกับทิศทางนวัตกรรมการเรียนรู้แห่งอนาคต

ความปราณีต | วินัย | มาตรฐานวิชาชีพ | THM DNA **+** ทักษะดิจิทัล | ความยืดหยุ่นทางความคิด | การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

DNA ความเป็นสวนดุสิต คือ ด้านความประณีต วินัย และมาตรฐานวิชาชีพ แต่ต้องเร่งเสริมทักษะดิจิทัล ความยืดหยุ่นทางความคิด (Resilience) และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เปลี่ยนผ่านสู่โมเดลการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ส่งมอบทักษะแห่งอนาคต เพื่อผลิตบัณฑิตที่ไม่เพียงแค่ **"พร้อมทำงาน"** แต่เป็นบุคลากรที่ **"พร้อมเติบโตและเป็นผู้นำ"** ในอุตสาหกรรมการบริการระดับนานาชาติ



EP.2
Experience The Real World
เปิดโลกจริงผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน

อาจารย์กาญจนรัตน์ รัตนสนธิ
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาการท่องเที่ยวและมัคคุเทศก์

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” เริ่มจากการพูดคุยถึงแนวคิดและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ก่อนทบทวนร่วมกันภายในทีมถึง องค์ความรู้ เนื้อหา และประสบการณ์จากการทำงานจริง เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายและเห็นภาพชัดเจน กิจกรรมนี้มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างจากการสอน เพราะต่างเป็นการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์สู่ผู้ฟัง แต่ “คุยสบาย ๆ” มีลักษณะของการจัดการความรู้ (KM) ผ่านการบอกเล่าสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติจริง ผู้ฟังอาจมาจากหลากหลายสายงาน จึงต้องเลือกใช้ภาษาและคำศัพท์ที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ทุกคนสามารถเรียนรู้และนำไปต่อยอดได้

ประเด็นที่นำมาแลกเปลี่ยนสะท้อนคุณค่าของ การเรียนรู้นอกห้องเรียน ทั้งการฝึกงาน กิจกรรมจิตอาสา การพัฒนาชุมชน และกิจกรรมวิชาการ ซึ่งช่วยเปลี่ยนความรู้เชิงทฤษฎีไปสู่ทักษะปฏิบัติ สอดคล้องกับ SDG 4: Quality Education และ SDG 8: Decent Work and Economic Growth โดยเฉพาะการพัฒนา Future Skills และ Soft Skills เพื่อเตรียมความพร้อมสู่โลกการทำงาน อีกทั้งสอดคล้องกับ SDU Goal ด้าน Recognition ในการพัฒนาผู้เรียนและศิษย์เก่าให้มีทักษะและความพร้อมสำหรับการทำงานในยุคใหม่

สิ่งที่ประทับใจคือ ความเป็นมืออาชีพและความร่วมมือของบุคลากรทั้งภายในและภายนอกคณะที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ ที่สำคัญกิจรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab ยังเป็นพื้นที่ที่กระตุ้นให้คนสวนดุสิตพัฒนาตนเองและเรียนรู้อยู่เสมอ เพราะในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หากเราหยุดเรียนรู้ ก็อาจก้าวตามการเปลี่ยนแปลงไม่ทัน







EP.3
Experience The Spotlight

“จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย”

อาจารย์สาติยา มิ่งวงศ์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาการท่องเที่ยว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” มีการศึกษารูปแบบกิจกรรมและกลุ่มผู้เข้าร่วม พร้อมเตรียมประเด็นสำหรับตอบคำถาม เพื่อให้สามารถพูดคุยและแลกเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม เสน่ห์ของกิจกรรมนี้คือ ความแตกต่างจากการสอนในห้องเรียน เพราะเป็นการพูดคุยแบบไม่เคร่งเครียด แต่ยังแฝงด้วยความรู้ แนวทางปฏิบัติ และข้อคิดดี ๆ จากประสบการณ์จริง บรรยากาศจึงคล้ายกับการ “ล้อมวงพูดคุยกันในหมู่เพื่อน พี่น้อง และลูกศิษย์” ทำให้ทุกคนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างเป็นธรรมชาติ



กิจกรรมยังสะท้อนถึง Power 5.1 ด้านความผูกพันระหว่างผู้เรียน และ Happy University ผ่านการสร้างพื้นที่ที่นักศึกษาและบุคลากรได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน สิ่งที่ประทับใจคือการได้เห็นความรัก ความสามัคคี และศักยภาพของนักศึกษาที่เปล่งประกายในแต่ละด้าน จนเกิดความรู้สึกภูมิใจในความเป็น THM ของทุกคน

โดยภาพรวมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” มีความน่าสนใจจากความหลากหลายของเรื่องราวที่นำมาพูดคุยตามความถนัดและความเชี่ยวชาญของแต่ละคณะ ซึ่งเป็นแนวทางที่ดีอยู่แล้ว และควรดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นพื้นที่เชื่อมโยงผู้คน ความรู้ และประสบการณ์เข้าด้วยกัน

EP.3

Experience The Spotlight

“จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย”



การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ไม่ได้มีการเตรียมเนื้อหาที่ซับซ้อนมากนัก แต่เป็นการย้อนกลับไปทบทวนสิ่งที่เคยลงมือปฏิบัติจริงในแต่ละช่วงเวลา เพื่อนำประสบการณ์เหล่านั้นมาถ่ายทอดและแบ่งปันให้ผู้เข้าร่วมได้รับฟัง ในความรู้สึกส่วนตัว กิจกรรมนี้ไม่ได้แตกต่างจากการสอนมากนัก เพราะไม่ว่าจะอยู่ในห้องเรียน หรือในวงสนทนา ก็ยังคงเป็นการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในแบบที่ตนเองถนัด เพียงแต่กิจกรรม “คุยสบาย ๆ” เปิดโอกาสให้เล่าเรื่องจากประสบการณ์จริงได้อย่างเป็นธรรมชาติ จึงช่วยให้ผู้ฟังเห็นทั้งแนวคิด วิธีการทำงาน และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการลงมือทำจริง

สิ่งที่ประทับใจคือการได้ “เป็นตัวเองมากที่สุด” บรรยากาศสนุกสนานและเป็นกันเอง เหมือนนั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อน ทำให้การถ่ายทอดประสบการณ์ไม่รู้สึกเป็นทางการจนเกินไป และผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงเรื่องราวได้ง่าย



อาจารย์เอกชัย จากศรีพรหม

อาจารย์ผู้รับผิดชอบ
หลักสูตรสาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์

จากสนามกีฬา สู่การสร้างคน



อาจารย์เอกชัย จากศรีพรหม

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์

สำหรับผม ภาพที่มีความหมายที่สุดของการเป็นนักกีฬาอาจไม่ใช่ภาพวันที่ยืนรับเหรียญหรือวันที่ทีมได้รับชัยชนะ แต่คือภาพหลังการฝึกซ้อมในวันที่นักกีฬาทุกคนเหนื่อยล้า เหงื่อเต็มตัว บางครั้งมีทั้งความผิดหวังและน้ำตา แต่วันรุ่งขึ้นพวกเขายังกลับมาฝึกซ้อมและทำหน้าที่ของตัวเองต่อไป เพราะเหรียญรางวัลที่คนเห็นเพียงไม่กี่นาที แท้จริงแล้วเกิดจากการฝึกฝนเป็นเดือน เป็นปี และจากการเอาชนะใจตัวเองในทุก ๆ วัน ผมจึงบอกนักกีฬาเสมอว่า

“ ชัยชนะที่สำคัญที่สุดไม่ใช่การชนะคู่ต่อสู้ แต่คือการชนะใจตัวเองในวันที่เหนื่อยและยังลุกขึ้นมาทำหน้าที่ต่อได้ ”

สิ่งที่ทำให้นักศึกษาจากโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการมีเอกลักษณ์ คือพวกเขาไม่ได้ถูกพัฒนาให้เป็นเพียงนักกีฬา แต่ยังได้รับการฝึกให้เข้าใจเรื่องคน การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น บุคลิกภาพ และการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า โดยเฉพาะกีฬาวอลเลย์บอลที่ไม่มีใครสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวคนเดียว นักกีฬาจึงต้องเรียนรู้ทั้งการสื่อสาร วินัย ความรับผิดชอบ และการเป็นสมาชิกที่ดีของทีม ผมจึงไม่ได้มองเพียงทักษะการเสิร์ฟ รับ เซต หรือตบ แต่ต้องการให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการสร้าง คนเก่ง คนดี มีวินัย และทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็น

ผมมองว่ากีฬาในมหาวิทยาลัยไม่ควรเป็นเพียงกิจกรรมหลังเลิกเรียนหรือการแข่งขันเพื่อถ้วยรางวัล แต่ควรเป็น “ห้องเรียนอีกห้องหนึ่ง” ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง ทั้งการตัดสินใจภายใต้แรงกดดัน การทำงานกับคนที่แตกต่าง การเป็นผู้นำและผู้ตาม รวมถึงการจัดการกับชัยชนะและความพ่ายแพ้ ทักษะเหล่านี้สามารถต่อยอดสู่อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการได้โดยตรง ความเป็นกัปตันทีมสามารถพัฒนาเป็นภาวะผู้นำ การสื่อสารในสนามสามารถนำไปใช้กับการบริการลูกค้า การวางแผนการแข่งขันสามารถต่อยอดสู่การบริหารงาน และการลุกขึ้นหลังความพ่ายแพ้สามารถกลายเป็นความเข้มแข็งในการทำงานจริง

สำหรับผม ช่วงเวลาที่รู้สึกว่าเหนื่อยแค่ไหนก็คุ้ม ไม่จำเป็นต้องเป็นวันที่เด็กได้แชมป์ แต่คือวันที่เห็นนักศึกษาคนหนึ่งพัฒนาจากคนที่เคยทำไม่ได้ไปสู่วันที่ทำได้ จากคนที่ไม่มั่นใจกลายเป็นคนที่กล้าลงสนาม จากคนที่เคยท้อกลับมาสู้ และจากคนที่เคยมองเพียงตัวเอง กลายเป็นคนที่รู้จักช่วยเหลือเพื่อน สิ่งเหล่านี้คือพัฒนาการที่คนดูอาจมองไม่เห็น แต่คนเป็นครูและโค้ชจะเห็นมาตลอดเส้นทาง

ท้ายที่สุด หน้าที่ของผมจึงไม่ได้มีเพียงการสร้างนักกีฬาที่เก่งขึ้น แต่คือการใช้กีฬา สร้างคนให้แข็งแรงทั้งร่างกาย ความคิด และหัวใจ หากวันหนึ่งนักศึกษาเหล่านี้ถอดชุดกีฬาแล้วก้าวเข้าสู่โลกการทำงาน พวกเขายังคงมีวินัย รับผิดชอบ ทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำที่ดี และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ผมเชื่อว่านั่นคือชัยชนะที่มีค่ามากกว่าเหรียญรางวัล และเป็นคำตอบว่า

“ ทุกวันที่ยืนอยู่ข้างสนามที่ผ่านมา คุ้มค่าแล้วครับ ”

EP.3
Experience The Spotlight

“จากสนามแข่งสู่เวที รู้จักเรื่องราวของคนที่เปล่งประกาย”



นายจตุรโชค ยวงอักษร
เจ้าหน้าที่โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ

การเข้าร่วม**กิจกรรม “คุยสบาย ๆ Story Talk One Lab”** มีการเตรียมตัวโดยทำความเข้าใจประเด็นคำถามจากผู้ดำเนินรายการและเรียงลำดับเหตุการณ์ที่ต้องการถ่ายทอด เพื่อให้การพูดคุยเป็นไปอย่างต่อเนื่องและเข้าใจง่าย แม้จะไม่แตกต่างจากการสอนหรือการทำงานมากนัก แต่สิ่งสำคัญคือการสื่อสารให้ผู้ฟังจากต่างหน่วยงานเข้าใจบริบทและประสบการณ์ที่นำมาแบ่งปัน

ในมุมมองของโค้ช **ความสำเร็จระดับรองแชมป์เป็นบทพิสูจน์ของความเชื่อมั่นและความทุ่มเท** ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าเหรียญรางวัล เพราะนักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องวินัย ความอดทน ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการรับมือกับความผิดหวัง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทักษะชีวิตที่ติดตัวไปในอนาคต ขณะที่มหาวิทยาลัยได้รับความภาคภูมิใจจากการเป็นพื้นที่บ่มเพาะศักยภาพของนักศึกษา ส่วนสังคมได้เห็นความสำคัญของการสร้างโอกาสและการสนับสนุนที่เหมาะสม เพราะโค้ชและสถาบันเปรียบเสมือน **“สะพานเชื่อมโอกาส”** ที่ช่วยให้เยาวชนได้แสดงความสามารถและก้าวไปสู่ความสำเร็จ



สิ่งที่ประทับใจคือ การเปิดพื้นที่ให้วิทยากรจากหลากหลายหน่วยงานได้มาร่วมถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ทำให้**กิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab** เป็นอีกหนึ่งคลังความรู้ที่ช่วยเสริมสร้างปัญญา เปิดมุมมองใหม่ และส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันของชาวสวนดุสิตอย่างมีคุณค่า

ใต้สปอตไลต์ของ รองแชมป์

องค์ความรู้จากการปั้นนักกีฬาสายท่องเที่ยวและบริการ



นายจตุรโชค ยวงอักษร

เจ้าหน้าที่โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ





หลังก่อตั้งมา 16 ปี โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการของเรา ได้รับรางวัลจากกีฬาฟุตซอลเป็นครั้งแรก ด้วยตำแหน่งรองแชมป์ในการแข่งขันระดับคณะของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เหรียญที่เห็นบนเวทีเป็นเพียงผลลัพธ์ส่วนองค์ความรู้ที่แท้จริงอยู่ในกระบวนการเบื้องหลัง



1 ความสำเร็จสร้างจากภาพที่ไม่มีใครเห็น

สิ่งที่หล่อหลอมทีมนี้คือ สนามตอนหกโมงเย็นที่ไม่มีผู้ชม นักศึกษาเลิกเรียนด้วยความเหนื่อยล้า แบกรายงานและงานกลุ่ม แต่ยังมาซ้อมครบทั้งวันฝนตกและวันอากาศร้อน อีกภาพคือช่วงหลังความพ่ายแพ้ ที่ทุกคนนั่งเงียบ แต่เลือกลุกขึ้นมาซ้อมต่อ ความสำเร็จจึงเกิดจากการไม่ยอมเลิกในเวลาที่ไม่มีใครมองเห็น



2 เอกลักษณ์ของนักกีฬาสายท่องเที่ยวและบริการ

เราไม่ได้มีนักกีฬาอาชีพ แต่มีนักศึกษาที่ถูกฝึกให้ใส่ใจผู้อื่นมาตลอดการเรียน ทักษะนี้กลายเป็นจุดแข็งในสนาม ได้แก่

- การอ่านสถานการณ์และมองเพื่อนก่อนที่เพื่อนจะเรียก
- การสื่อสารและให้กำลังใจกันตลอดเกมโดยไม่โทษกัน
- น้ำใจนักกีฬาที่ขอบคุณกรรมการและจับมือคู่แข่ง
- ความเป็นทีมที่ไม่มีใครเป็นพระเอกคนเดียว



อีกปัจจัยหนึ่งคือการเป็นทีมที่ไม่มีอะไรจะเสีย จึงเล่นด้วยหัวใจอย่างเต็มที่

3 กีฬามหาวิทยาลัยกับการต่อยอดสู่อุตสาหกรรมระดับสากล

กีฬาในร้ั้วมหาวิทยาลัยกำลังเปลี่ยนจาก **“การแข่งเพื่อชนะ”** เป็น “การเรียนรู้ผ่านการแข่ง” ทักษะจากสนามเชื่อมโยงกับงานบริการได้โดยตรง คือ

- ภาวะผู้นำของกัปตันที่ตัดสินใจกลางเกมเหมือนผู้บริหารหน้างาน
- การรับมือแรงกดดันในนาทีสุดท้ายเหมือนการรับมือลูกค้าในสถานการณ์ตึงเครียด
- การทำงานข้ามบทบาทของผู้รักษาประตู กองหลัง และกองหน้า ที่เหมือนพนักงานต้อนรับและแม่บ้าน
- การเรียนรู้จากความพ่ายแพ้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่หายากและมีค่า



4 รางวัลของผู้เป็นโค้ช

ช่วงเวลาที่ทำให้ **“เหนื่อยแค่ไหนก็คุ้ม”** ไม่ใช่ตอนรับเหรียญแต่คือตอนที่เพื่อนวิ่งเข้าไปตบบ่าคนที่พลาดแล้วบอกว่า “เดี๋ยวช่วยกัน” และตอนที่นักศึกษากอดโค้ชทั้งน้ำตาหลังจบนัดชิง เพราะนั่นคือช่วงที่พวกเขารู้ว่า **“ตัวเองทำได้”**



บทสรุป

รองแชมป์ครั้งนี้อาจเป็นเพียงอันดับสองในตาราง แต่คือหลักฐานว่าเมื่อคนธรรมดาตั้งใจและเชื่อใจกัน ก็ยืนอยู่ใต้สปอตไลต์ได้

EP.4 Experience The Blend

สัมผัสศิลปะการผสมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



ผศ.ณฐิตา อินทร์ยะ
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาธุรกิจการโรงแรม

ผศ.วรรณพรรธน์ ริมผดี
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาธุรกิจการโรงแรม



การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” มีการศึกษาข้อมูลและเตรียมเนื้อหาเกี่ยวกับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและศิลปะการผสม โดยคัดเลือกวัตถุดิบที่มีความน่าสนใจและสามารถนำมาผสมผสานเพื่อสร้างรสชาติ สีสัน และเรื่องราวของเครื่องดื่มได้อย่างเหมาะสม พร้อมเตรียมสูตรและขั้นตอนการทำเครื่องดื่ม การใช้เทคนิคการ Shake, Strain และการตกแต่งแก้ว รวมถึงแนวทางการนำเสนอเรื่องราวและแนวคิดของเครื่องดื่มให้เชื่อมโยงกับสุขภาพและไลฟ์สไตล์ นอกจากนี้ มีการเตรียมตัวอย่างเครื่องดื่ม Mocktail – Crimson Sunset เพื่อใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักศึกษาเห็นกระบวนการตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบ การสร้างรสชาติ การจัดองค์ประกอบ สีสัน ไปจนถึงการนำเสนอเครื่องดื่มอย่างสร้างสรรค์ ทำให้กิจกรรมมีลักษณะ เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและนำเสนอแนวคิดของตนเองอย่างเป็นกันเอง

กิจกรรมนี้แตกต่างจากการสอนในห้องเรียนที่มีโครงสร้างและเป้าหมายการเรียนรู้ชัดเจน เพราะกิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง วิทยากรไม่ได้ทำหน้าที่เพียง “ผู้สอน” แต่เป็น ผู้ร่วมแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ไปพร้อมกับนักศึกษา ทำให้นักศึกษากล้าแสดงความคิดเห็น เล่าแนวคิด และแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่ Experience The Blend จึงเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ทั้งการออกแบบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การสื่อสาร และการทำงานร่วมกัน สอดคล้องกับแนวทาง SDU GOAL ในการพัฒนาบัณฑิตให้มีทักษะและประสบการณ์จริง รวมถึง SDG 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ อีกทั้งยังสามารถนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่มได้

สิ่งที่ประทับใจคือ บรรยากาศที่เปิดกว้าง สนุก และเป็นธรรมชาติ ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นนอกห้องเรียนอย่างมีความหมาย จึงอยากให้กิจกรรมดำเนินต่อไป พร้อมเพิ่มโอกาสให้นักศึกษาได้พูดคุย แลกเปลี่ยน และลงมือปฏิบัติมากขึ้น เพื่อเปลี่ยนทุกประสบการณ์ให้เป็นความรู้และแรงบันดาลใจในการพัฒนาวิชาชีพ

องค์ความรู้จากกิจกรรม

Story Talk One Lab

EP.4: Experience The Blend

การสร้างสรรค์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและศิลปะการผสมเครื่องดื่ม



กิจกรรม Story Talk One Lab EP.4: Experience The Blend “สัมผัสศิลปะการผสมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ” มุ่งในเน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการสร้างสรรค์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับศิลปะการผสมเครื่องดื่ม (Mixology) โดยบูรณาการศาสตร์ด้านสุขภาพและการผ่อนคลายจากรายวิชาสปาเข้ากับศาสตร์การจัดการเครื่องดื่มเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถออกแบบเครื่องดื่มที่มีคุณค่าด้านสุขภาพที่มีความสมดุลทางโภชนาการตามแนวคิดของวัตถุดิบ มีรสชาติที่ดื่มง่าย และสามารถเติมเต็มประสบการณ์สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี (Wellness Experience) ให้แก่ผู้รับบริการได้อย่างสร้างสรรค์

1 การคัดเลือกวัตถุดิบจากธรรมชาติและวัตถุดิบท้องถิ่น

พิจารณาคุณลักษณะด้านรสชาติ กลิ่น สี เนื้อสัมผัส และคุณประโยชน์ของวัตถุดิบ



2 การกำหนดสัดส่วนของส่วนผสม

สร้างความสมดุลระหว่างรสหวาน รสเปรี้ยว ความขม และความหอม



3 การออกแบบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ให้มีรสชาติดี ดื่มง่าย และยังคงแนวคิดด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่ม (Value Creation) ที่สะท้อนอัตลักษณ์ของพื้นที่และเพิ่มโอกาสทางธุรกิจได้ด้วย



4 เทคนิคศิลปะการผสมเครื่องดื่ม

ฝึกปฏิบัติเทคนิค Shake (การเขย่า) และ Strain (การกรอง) รวมถึงการตกแต่ง และการจัดองค์ประกอบของเครื่องดื่มให้เกิดความสวยงามและน่าดื่ม



5 การพัฒนาเครื่องดื่มผ่านเรื่องราว

ใช้ Mocktail – Crimson Sunset เป็นกรณีศึกษาในการเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์เครื่องดื่ม ตั้งแต่การกำหนดแนวคิด การเลือกวัตถุดิบ การออกแบบสีสันและรสชาติ ไปจนถึงการนำเสนอเรื่องราวของผลิตภัณฑ์ (Storytelling)



6 การประยุกต์ใช้ในธุรกิจจริง

ความร่วมมือกับร้านเจริญเจริญ ภายใต้โครงการวิจัยที่มุ่งสนับสนุนและต่อยอดผลิตภัณฑ์ชุมชนให้เกิดมูลค่าและรายได้



สำรวจกลุ่มลูกค้า → พัฒนาสูตรทดลอง → รับ Feedback ปรับปรุงสูตร → ทดลองขายจริง

กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านการสังเกต การลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสะท้อนผลจากประสบการณ์จริง ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนความสามารถในการบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพ โภชนาการเบื้องต้น การพัฒนาเครื่องดื่ม และการจัดการธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อแนวโน้ม Health & Wellness ที่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอย่างใส่ใจสุขภาพและการออกแบบประสบการณ์ลูกค้าอย่างเป็นองค์รวม

กิจกรรม EP.4 Experience The Blend สะท้อนให้เห็นถึงการสร้างสรรค์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มากกว่าการผสมผสานรสชาติ แต่เป็นการนำคุณค่าของวัตถุดิบ แนวคิดด้านสุขภาพ ศิลปะการผสมเครื่องดื่ม และความคิดสร้างสรรค์มาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคยุคใหม่ โดยมุ่งให้เครื่องดื่มเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพและเติมเต็ม Wellness Experience ควบคู่กับการสร้างมูลค่าเพิ่มจากทรัพยากรท้องถิ่น และการพัฒนาทักษะวิชาชีพของนักศึกษาให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDG 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ



Crimson Sunset

ครีมสัน ซันเซ็ต

เครื่องดื่มสีสันแห่งพระอาทิตย์ยามเย็น

เครื่องดื่มที่ผสมผสานความหวานละมุนของน้ำผึ้ง ความเปรี้ยวสดชื่นของเสาวรส และน้ำส้มควายแท้เข้ากับรสหวานธรรมชาติของแครอท เพิ่มความโดดเด่นด้วยสีสันจากน้ำอัญชัน และตกแต่งด้วยผลไม้สดและโรสแมรี่ให้ความรู้สึกสดชื่น สวยงามและมีเอกลักษณ์

วัตถุดิบ

ส่วนผสมสำหรับเครื่องดื่ม 1 แก้ว



- น้ำผึ้งธรรมชาติ 20 มิลลิลิตร
- น้ำเสาวรส 20 มิลลิลิตร
- น้ำแครอท 20 มิลลิลิตร
- น้ำส้มควายแท้ 50 มิลลิลิตร
- น้ำเกลือสำหรับปรุงรส 2-3 หยด
- น้ำอัญชันเข้มข้น 10 มิลลิลิตร

วัตถุดิบสำหรับตกแต่งแก้ว



- มะนาวฝานบาง 1 ชิ้น
- โรสแมรี่สด 1 ก้าน
- เนื้อและผลเสาวรสสด ตามความเหมาะสมสำหรับตกแต่ง
- น้ำแข็งสะอาด ตามความเหมาะสม

วิธีการทำ



1. **เตรียมวัตถุดิบ** ล้างผลไม้และโรสแมรี่ให้สะอาด เตรียมน้ำเสาวรส น้ำแครอท น้ำส้มควายน้ำผึ้ง และน้ำอัญชันเข้มข้นตามปริมาณที่กำหนดไว้ พร้อมฝานมะนาว และเตรียมเนื้อเสาวรสสำหรับตกแต่ง
2. **ผสมเครื่องดื่ม** เทน้ำผึ้งธรรมชาติลงไป 20 มล. ตามด้วยน้ำเสาวรส 20 มล. น้ำแครอท 30 มล. พร้อมทั้งน้ำส้มควายแท้ 50 มล. ลงในกระบอกเชคเกอร์
3. **ปรับสมดุลรสชาติ** เติมน้ำเกลือสำหรับไว้ปรุงรส 2–3 หยด เพื่อช่วยเสริมรสชาติให้มีความกลมกล่อม จากนั้นคนให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. **เขย่าเครื่องดื่ม** เติมน้ำแข็งลงไปในกระบอกเชคเกอร์ แล้วเขย่าประมาณ 10–15 วินาที เพื่อให้ส่วนผสมเย็นจัดและเข้ากันอย่างทั่วถึง
5. **จัดเสิร์ฟ** เตรียมแก้วใสทรงสูง เติมน้ำแข็งตามความเหมาะสม จากนั้นกรองส่วนผสมที่เขย่าแล้วลงในแก้วอย่างช้า ๆ
6. **สร้างสีสัน Crimson Sunset** ค่อย ๆ รินน้ำอัญชันเข้มข้นลงไป 10 มล. ด้านบนของเครื่องดื่ม เพื่อสร้างมิติของสีม่วงอมแดงตัดกับสีส้มของเครื่องดื่มให้มีลักษณะคล้ายท้องฟ้าในช่วงพระอาทิตย์ตกดินโดยสีที่ได้อาจแตกต่างกันตามความเป็นกรดของส่วนผสม
7. **ตกแต่งเครื่องดื่ม** ตกแต่งเครื่องดื่ม โดยประดับขอบแก้วด้วยมะนาวฝานวางโรสแมรี่สดเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม เติมเนื้อเสาวรสลงไปเล็กน้อย บริเวณด้านบนและตกแต่งด้วยผลเสาวรสสดเพื่อให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ลักษณะเด่นของเครื่องดื่ม



สีสัน
โดดเด่นด้วยโทนสีส้ม แดง และม่วงจากวัตถุดิบธรรมชาติ สื่อถึงบรรยากาศพระอาทิตย์ตกดิน



รสชาติ
มีความเปรี้ยวสดชื่นจากน้ำเสาวรส และน้ำส้มควาย ผสานกับความหวานจากน้ำผึ้งและแครอท พร้อมรสเค็มเล็กน้อยที่ช่วยสร้างความกลมกล่อม



กลิ่นหอม
มีกลิ่นหอมของผลไม้รสเปรี้ยวผสมผสานกลิ่นสมุนไพรจากโรสแมรี่



ความโดดเด่น
เป็นเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ที่นำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาสร้างสรรค์เป็นเครื่องดื่มร่วมสมัย เหมาะสำหรับนำเสนอในร้านอาหาร คาเฟ่ หรือกิจกรรมด้านศิลปะการผสมเครื่องดื่ม

เคล็ดลับ หากต้องการให้เครื่องดื่มมีสีไล่ระดับสวยงาม ควรเทน้ำอัญชันอย่างช้า ๆ ผ่านด้านหลังช้อน และหลีกเลี่ยงการคนหลังจากตกแต่งสีเรียบร้อยแล้ว

สรุปความคิดเห็น
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



สรุปผลการสำรวจ
ความคิดเห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab

01 ความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab มีความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมี **ค่าเฉลี่ย 4.83** แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์มีประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี

ค่าเฉลี่ย **4.83** ระดับมากที่สุด

★★★★★

องค์ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับ Wellness และการดูแลสุขภาพกายใจ
- การสร้างสมดุลในการใช้ชีวิต
- แนวโน้มการท่องเที่ยวและธุรกิจ Wellness
- ได้รู้จักหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนมากขึ้น
- การเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติและประสบการณ์จริง
- พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การวางแผน การสื่อสาร
- กล้าแสดงออก ความมั่นใจ Service Mind และวินัยในการทำงาน
- เรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่ม สูตรใหม่ ๆ และการเรียนรู้ผ่านการเล่าเรื่อง

02 ความพึงพอใจต่อการนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมี **ค่าเฉลี่ย 4.71** โดยเห็นว่า สามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับและประสบการณ์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างเหมาะสม

ค่าเฉลี่ย **4.71** ระดับมากที่สุด

★★★★★

การนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้

ด้านการใช้ชีวิตและสุขภาพ
- การดูแลตนเอง
- การดูแลสุขภาพ
- การผ่อนคลาย
- ความเครียด

ด้านเรียนการสอนและการดูแลนักศึกษา
- การวางแผนการเรียน
- การปรับการเรียนการสอน
- การจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา

ด้านการทำงานและงานบริการ
- นำไปใช้ในสายงาน
- การสร้างความสุขในการทำงาน
- การพัฒนา Service Mind

ด้านการพัฒนาตนเอง
- การสร้างแรงบันดาลใจ
- ความกล้าแสดงออก
- การมีวินัย
- ความสามัคคี

ด้านการต่อยอดความรู้
- การนำกรณีศึกษาธุรกิจไปใช้
- การแนะนำความรู้ให้ผู้ที่สนใจ
- การนำไปต่อยอดในอนาคต

03 ความพึงพอใจต่อภาพรวมการจัดกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อภาพรวมการจัดกิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” อยู่ในระดับสูง โดยมี **คะแนนเฉลี่ย 9.34 จาก 10 คะแนน** หรือคิดเป็น **ร้อยละ 93.43**

9.34 จาก 10 คะแนน

04 พื้นที่การเรียนรู้เหมาะสมและสอดคล้องกับรูปแบบของกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าพื้นที่การเรียนรู้ (Poll Cafe) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรม โดยมี **คะแนนเฉลี่ย 9.09 จาก 10 คะแนน** หรือคิดเป็น **ร้อยละ 90.86**

9.09 จาก 10 คะแนน

05 ข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรม

- พื้นที่มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม
- เป็นพื้นที่ที่ช่วยให้ได้รับความรู้ที่หลากหลาย
- ชื่นชอบบรรยากาศที่สบาย ๆ เป็นกันเอง
- ต้องการให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- เสนอให้จัดกิจกรรมครอบคลุมทุกคณะ

มุมมองคนโพล

มุมมองคนโพล



นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติฐิติคุณ
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

จากการจัดกิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab & โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ ประจำเดือนกันยายน ซึ่งในเดือนนี้มาใน Concept: The Experince Series ทุกประสบการณ์ มีเรื่องให้ค้นพบโดยมีเนื้อหาการพูดคุยที่เกี่ยวข้องกับ Wellness การดูแลสุขภาพกายและใจการสร้างสมดุลในการใช้ชีวิต แนวโน้มการท่องเที่ยวและธุรกิจ Wellness รวมถึงการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจากประสบการณ์จริง

ผลการประเมินแสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 จากคะแนนเต็ม 5 สะท้อนว่าเนื้อหาและประสบการณ์ที่นำมาแลกเปลี่ยนในกิจกรรม สามารถตอบโจทย์การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพกายและใจ การสร้างสมดุลในการใช้ชีวิต รวมถึงแนวโน้มด้านการท่องเที่ยวและธุรกิจ Wellness อีกประเด็นคือความพึงพอใจต่อการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ค่าเฉลี่ย 4.71 จากคะแนนเต็ม 5 แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองว่าการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติและประสบการณ์จริง สามารถเชื่อมโยงกับทักษะการทำงานที่จำเป็น เช่น การสร้างแรงบันดาลใจ การทำงานเป็นทีม การวางแผน การสื่อสาร ความกล้าแสดงออก และ Service Mind ซึ่งสามารถนำมาต่อยอดกับการทำงานได้





นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังให้ความสำคัญกับบรรยากาศของกิจกรรม โดยให้คะแนนภาพรวมการจัดกิจกรรม 9.34 จากคะแนนเต็ม 10 โดยมองว่า Poll Cafe เป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม 9.09 จากคะแนนเต็ม 10 ประกอบกับข้อเสนอแนะที่ชื่นชอบบรรยากาศที่สบาย ๆ และเป็นกันเอง รวมถึงต้องการให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องให้ครอบคลุมทุกคณะ ในส่วนรูปแบบและบรรยากาศของกิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเปิดรับการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มากขึ้น

กิจกรรมคุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เชื่อมโยงความรู้กับการนำไปใช้จริงได้ โดยเฉพาะเรื่อง Wellness ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะเรื่องสุขภาพ แต่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การทำงาน และการดูแลตนเอง ขณะเดียวกัน การเปิดพื้นที่ให้บุคลากรได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและแลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกัน ก็ช่วยให้เกิดการนำความรู้ไปปรับใช้ในบริบทของแต่ละคนได้ต่อไป

ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
ศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
รองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์
ดร.พรพรรณ บัวทอง

รวบรวมข้อมูล

ดร.สุขทิพย์ สุขใส
นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติฐิติคุณ
นางสาวธนัญญา เล็กกระจ่าง
นางสาวสายสมร เมืองมูล
นายธนกร สายบัวทอง
นางสาวนภณัฐ ชมพู

ออกแบบรูปเล่ม

นางสาวกรรณิการ์ ศรีไพบูลย์

จัดพิมพ์ที่

Suan Dusit Graphic site
ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์ | กราฟฟิคไซท์

FACEBOOK YOUTUBE X (TWITTER) WEBSITE

Reach Us Out

Shaping Tomorrow with Today's Insights

295 Nakhon Ratchasima Rd,
Dusit District, Bangkok, Thailand, 10300

https://dusitpoll.dusit.ac.th/

suandusitpoll@dusit.ac.th

+66 2244 5210



สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์: 02-244-5210
อีเมล: SUANDUSITPOLL@DUSIT.AC.TH