



12



KEY



MOMENT_s OF

ความสุขสบาย ๆ



SUAN DUSIT POLL

30 AUG 2024

ภาพจำ ของสวนดุสิตโพลของหลาย ๆ คน มักจะเป็นบทบาทของหน่วยงานที่ทำโพล ไม่ว่าจะเป็นการทำโพลเรื่องการการเมือง ทำโพลเลือกตั้ง ทำโพลสำรวจความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ แต่แท้จริงแล้ว ปัจจุบันสวนดุสิตโพลเน้นการดำเนินงานเชิงข้อมูลมากขึ้นโดยสนับสนุนบริการข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลในลักษณะของการสำรวจความคิดเห็นและเผยแพร่ผ่านช่องทาง Youtube ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ข้อมูลในลักษณะของการสร้างและถ่ายทอดองค์ความรู้ ข้อมูลจากการยกระดับประสบการณ์และทักษะของคน รวมถึงข้อมูลจากการเปิดพื้นที่พูดคุยเรียนรู้ร่วมกัน อย่างกิจกรรมคุยสบาย ๆ เป็นต้น

การทำงานเชิงข้อมูลข้างต้นเป็นการดำเนินงานภายใต้แนวคิด “ข้อมูล คือสินทรัพย์” (Data as an Asset) กล่าวคือ ข้อมูลเป็นทรัพย์สินที่มีคุณค่าในการสร้างมูลค่าให้กับองค์กรในระยะยาว ข้อมูลต่าง ๆ นั้นสามารถเพิ่มพูนคุณค่าของข้อมูลได้ผ่านกระบวนการจัดการข้อมูล ตั้งแต่ การสร้าง การค้นหา การสรุป การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การเผยแพร่ การเชื่อมโยงรวมถึงการสร้างสรรค์สิ่งใหม่จากข้อมูลด้วย

กิจกรรมคุยสบาย ๆ นี้เกิดขึ้นจากแนวคิด รศ.ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และ รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ รั้วมาสู่การปฏิบัติ โดยต้องการเปิดพื้นที่ให้คนสวนดุสิตได้เข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดไอเดียในการทำงานสร้างความสัมพันธ์และรู้จักกันมากขึ้น กิจกรรมครั้งแรกจัดขึ้น เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2565 โดยใช้พื้นที่โพลคาเฟ่ และมีทีมงานสวนดุสิตโพลดำเนินการจัดกิจกรรม โดยกิจกรรมที่จัดมาอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีข้อมูลจำนวนมากที่เป็นองค์ความรู้ที่น่าสนใจ เอกสาร 12 Key Moments of คุยสบาย ๆ ที่อยู่ในมือท่านฉบับนี้ จึงเป็นการทำงานเชิงข้อมูลของทีมงานสวนดุสิตโพล ด้วยการลงรหัส (Coding) ของหัวข้อเรื่องที่พูดคุยกันตลอดปีที่ผ่านมามีจำนวน 12 หัวข้อ จากนั้น สรุปเนื้อหาและมีการวิเคราะห์เชิงวิชาการประกอบ เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่และเพิ่มคุณค่าให้กับข้อมูลจากกิจกรรมคุยสบาย ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

เมื่อข้อมูลยังคงเป็นส่วนสำคัญในการใช้ตัดสินใจ และขับเคลื่อนองค์กรสวนดุสิตโพล จึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดการข้อมูลที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เอกสาร 12 Key Moments of คุยสบาย ๆ ฉบับนี้จึง



เป็นการดำเนินงานภายใต้นโยบาย The Power of SDU ในมิติของการสนับสนุนการพัฒนากระบวนนิเวศแห่งการเรียนรู้ (Power of Next Learning Ecosystem) และ นโยบาย OWL แหล่งเรียนรู้ที่สมบูรณ์แบบ บนมาตรฐานความเข้มแข็งทางวิชาการ และยังช่วยให้ทีมงานสวนดุสิตโพลได้พัฒนาทักษะในการทำงาน สามารถปรับตัวในโลกที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นางสาวพรพรรณ บัวทอง
ประธานสวนดุสิตโพล

บรรณาธิการแถลง

กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิตเกิดขึ้นครั้งแรก เมื่อวันที่ 1 ส.ค. 2565 จากแนวคิดที่ต้องการให้บุคลากรมีเวทีในการพูดคุยสื่อสารรวมไปถึงมีการถอดองค์ความรู้จากการพูดคุยเพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่อยู่ในรูปแบบของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM x Knowledge Sharing) ซึ่งเปิดโอกาสให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตทั้งสายวิชาการ สายสนับสนุนวิชาการ สายบริการ พร้อมทั้งนักศึกษาและศิษย์เก่าใช้เป็นเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้รูปแบบการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการโดยจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น. ณ โพลคาเฟ่ อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 1 ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนวันในการจัดกิจกรรมเป็นทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี อีกทั้งเพิ่มช่องทางใน

การเข้าร่วมกิจกรรมโดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทั้งออนไลน์และออนไลน์เพื่อให้มีความคล่องตัวในการดำเนินกิจกรรมมากขึ้น

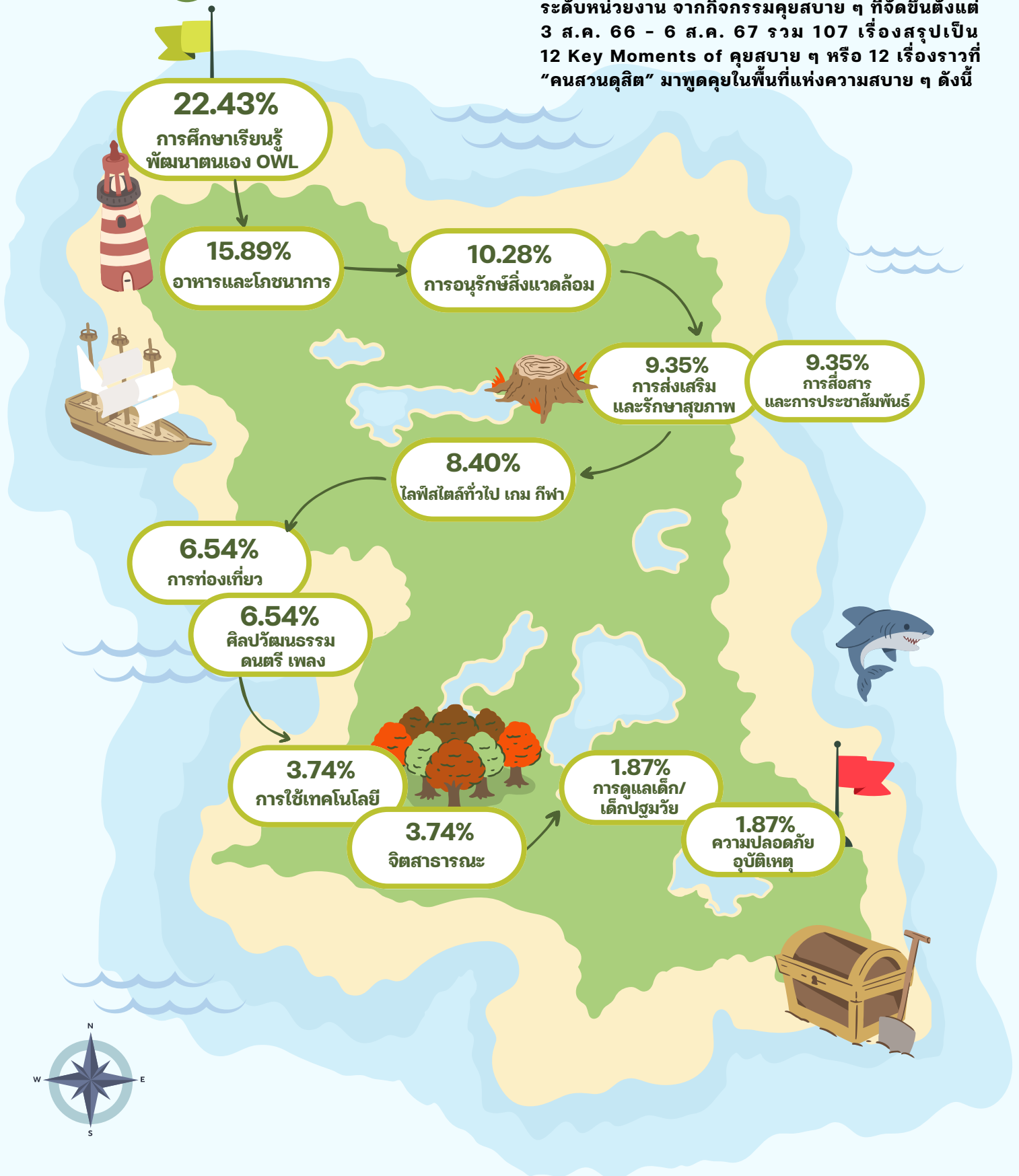
“12 Key Moments of คุยสบาย ๆ” เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อ “สร้างองค์ความรู้จากกิจกรรมคุยสบาย ๆ สู่ตัวอักษรบนหนังสือที่จับต้องได้” เพื่อให้บุคลากร นักศึกษาของมหาวิทยาลัยและบุคคลที่สนใจ ได้หยิบจับขึ้นมาอ่านเพื่อเป็นแนวทางและแรงจูงใจในการทำงานต่อไป

นางสาวเปรมฤดี โยวัง
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



12 KEY MOMENTS OF คุ่ยสบาย ๆ

กิจกรรมคุ่ยสบาย ๆ เป็นการเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกันให้ “คนสวนดุสิต” ได้พูดคุยกัน ได้รู้จักกันได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อยอดความคิด พัฒนามุมมอง เรียนรู้ร่วมกันทั้งในระดับบุคคลและระดับหน่วยงาน จากกิจกรรมคุ่ยสบาย ๆ ที่จัดขึ้นตั้งแต่ 3 ส.ค. 66 - 6 ส.ค. 67 รวม 107 เรื่องสรุปเป็น 12 Key Moments of คุ่ยสบาย ๆ หรือ 12 เรื่องราวที่ “คนสวนดุสิต” มาพูดคุยในพื้นที่แห่งความสบาย ๆ ดังนี้



CONTENTS

- 04 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการศึกษาการเรียนรู้
การพัฒนาตนเอง (OWL)**
เปรมฤดี โยวัง
- 06 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ**
วชิราภรณ์ สุ่มเข้มทอง
- 08 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**
พิชญาวีร์ เกียรติจิตติคุณ
- 11 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมและรักษา
สุขภาพ**
มฤตินทร์ แดงน้อย
- 14 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการสื่อสารองค์กรและ
การประชาสัมพันธ์**
กรรณิการ์ ศรีไพบูลย์
- 17 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับไลฟ์สไตล์ทั่วไป**
เกม กีฬา
ธนกร สายบัวทอง
- 19 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว**
ทรงพล กิจเสถียรพงษ์
- 22 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม**
ดนตรี เพลง
นภณัฐ ชมพู
- 24 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี**
กิตติพงศ์ อิมประครองศิลป์
- 27 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับจิตสาธารณะ**
วัชระ ประสาทแก้ว
- 30 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับการดูแลเด็ก/เด็กปฐมวัย**
สายชล ปาละมะ
- 32 **คุณสบาย ๆ เกี่ยวกับความปลอดภัย อุบัติเหตุ**
มุกิตา สร้อยเพชร
- 34 **ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**
เกี่ยวกับคุณสบาย ๆ
สายสมร เมืองมูล



12 KEY MOMENTS OF คุณสบาย ๆ

การสังเคราะห์ความรู้จากการจัดกิจกรรมคุณสบาย ๆ
โดยชาวสวนดุสิตโพล





คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... การศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง OWL

นางสาวเปรมฤดี โยวัง
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



กิจกรรมคุยสบาย ๆ ได้มีการจัดกิจกรรมพูดคุยในหลากหลายประเด็น โดยประเด็นหรือหัวข้อที่มีการนำมาพูดคุยมากที่สุดเป็นหัวข้อเกี่ยวกับ “การศึกษาเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง” โดยมีการพูดคุยในหัวข้อต่าง ๆ เช่น ไทย จีน อินเตอร์ : Learning Chinese Culture in Thailand and China, นักศึกษา ครู สู่การลงมือสอน : นิทานอีสปเวอร์ชัน ENG. ปีใหม่ บุคลิกภาพใหม่ อย่างไรให้เร็ด ฯลฯ สามารถสรุปประเด็นสำคัญจากการพูดคุยได้ดังนี้

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งในแง่ของการศึกษา การเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง โดยมีการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างทันสมัย ในด้านการศึกษา มหาวิทยาลัยได้จัดให้มีการเรียนการสอนแบบไฮบริดที่ผสมผสานระหว่างการเรียนออนไลน์และออนไซต์ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังมีโครงการพิเศษต่าง ๆ เช่น SDU SMARTS 2024 ที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนำเสนอแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาองค์กร SDU Next Gen 2024 ที่มุ่งพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษของนักศึกษา นอกจากนี้มหาวิทยาลัย

ยังเปิดโอกาสให้นักศึกษา ได้เรียนรู้และฝึกงานในต่างประเทศผ่านหลักสูตร International Internship Study Abroad Program

การสนับสนุนการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยได้มีการพัฒนาระบบ “One World Library” (OWL) เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ทันสมัยและเข้าถึงได้ง่าย เช่น โครงการนิทานอีสปภาษาอังกฤษสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษาอังกฤษควบคู่ไปกับการปลูกฝังจิตสำนึกในการช่วยเหลือสังคม นับว่าเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียนอีกรูปแบบที่ทำให้ภาพของ OWL เพราะทุกพื้นที่คือ แหล่งเรียนรู้ เกิดความชัดเจนมากขึ้น นอกจากการส่งเสริมในด้านวิชาการแล้ว ยังมีการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เน้นให้นักศึกษา ได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริง เช่น การแข่งขันท่อง OWL ด้วย METAVERSE การแข่งขันทำอาหารและการฝึกงานในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ

การพัฒนาตนเอง มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองของบุคลากรทั้งสายวิชาการ สายสนับสนุน รวมถึงนักศึกษา เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง โดยมีการจัดอบรมและการประกวดต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะและความก้าวหน้า เช่น การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ การพัฒนา

บุคลิกภาพ การส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ ผ่านโครงการต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาและบุคลากรสามารถแข่งขันในระดับสากลได้

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้วางรากฐานที่แข็งแกร่งในการพัฒนาทั้งด้านการศึกษา การเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมการเรียนการสอนที่ทันสมัย ควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้นักศึกษาและบุคลากรได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมและโครงการที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับบัณฑิตและบุคลากรในการรับมือกับความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องตามทฤษฎีการพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 โดย

Bernie Trilling และ Charles Fadel ได้นำเสนอ “สมการ 3R x 7C x 2L” ขึ้น ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงานและการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร และการคิดวิเคราะห์ (Trilling & Fadel, 2009) มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้จัดโครงการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้ เช่น SDU SMARTS 2024 และการประกวดไอเดียและนวัตกรรมต่าง ๆ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาองค์กร และยังเป็นการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาอีกด้วย



อ้างอิง

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. Jossey-Bass.



คุุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... อาหารและโภชนาการ

นางสาวชิราภรณ์ สุ่มเข็มทอง
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



จากการศึกษาการจัดกิจกรรมคุุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ในประเด็น “อาหารและโภชนาการ” มีประเด็นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ให้กับผู้ที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนผ่านการพูดคุย โดยการจัดกิจกรรมเรื่อง อาหารและโภชนาการ มีทั้งหมด 17 ครั้ง เช่น กิจกรรมชวนคุุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต หัวข้อ SDU Barista Contest จากเป้าหมายสู่ผลลัพธ์, เส้นทางสู่ดวงดาว, อาหารหวาน และเครื่องดื่ม เมนูสร้างสรรค์จากนักศึกษา ศูนย์การศึกษาลำปาง ฯลฯ โดยสามารถสรุปในภาพรวม ดังนี้

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาการศึกษาด้านอาหารและการบริการอย่างต่อเนื่อง การจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการประกอบอาหาร การให้ความรู้ ทักษะ ตลอดจนการสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ นับเป็นกระบวนการหนึ่งที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นปัจจัยพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษา ตลอดจนมีแนวทางในการบูรณาการเรียนการสอนเข้ากับการปฏิบัติจริง และสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาสำหรับการทำงานจริงในอนาคตอย่างมืออาชีพ

ทั้งนี้มหาวิทยาลัยได้จัดกิจกรรมและการแข่งขันหลากหลายรูปแบบ เช่น การแข่งขัน Barista โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาความสามารถและออกแบบเมนูด้วยความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิด Storytelling รวมถึงกิจกรรมการแข่งขันไข่เจียวสวนดุสิต ที่เปิดโอกาสให้ทั้งนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร เข้าร่วมการแข่งขัน การนำเสนอวิธีการประกอบอาหารที่น่าสนใจในแบบของตนเอง ในขณะที่มีการสนับสนุนรางวัลให้สำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นเงินรางวัล และการศึกษาดูงานในต่างประเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่นำมาสู่การพัฒนาฝีมือ

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังให้ความสำคัญกับการบริการวิชาการแก่ชุมชน โดยนำองค์ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ ตัวอย่างเช่น การสาธิตการทำวุ้นกะทิในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งนอกจากจะเป็นการแบ่งปันความรู้แล้ว ยังเป็นโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติและสัมผัสกับสภาพแวดล้อมจริง รวมถึงส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อเพิ่มมูลค่า และสนับสนุนการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีในอุตสาหกรรม

อาหาร ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดแรงงานในปัจจุบัน

ในขณะที่มหาวิทยาลัยได้ตระหนักถึง ความสำคัญของความยั่งยืนและสิ่งแวดล้อม ที่ให้ ความสำคัญกับการรับประทานอาหารอย่างไรให้รักษ์ โลก การรับประทานอาหาร Plant Based และ การเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม “Green Eating” อีกทั้งยังสนับสนุนร้านค้าที่ขายผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึง จัดการกระบวนการผลิต การจัดการวัตถุดิบ เพื่อให้เกิดการกินอย่างสมดุลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ดังนั้น สิ่งสำคัญในแนวทางการจัดการศึกษา ด้านอาหารและการบริการ ให้มีความทันสมัย เข้ากับ สถานการณ์ปัจจุบัน จึงควรปรับให้มีการเรียนรู้แบบ บูรณาการ ร่วมกับการปฏิบัติจริง รวมถึงการเข้าร่วม แข่งขันทำอาหารในเวทีต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาได้มี โอกาสแสดงศักยภาพทางด้านอาหาร ซึ่งความสำเร็จ ของนักศึกษาเป็นอีกหนึ่งตัวชี้วัดที่แสดงให้เห็นถึง คุณภาพของการศึกษาของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่ง ไม่เพียงแต่สร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย แต่ยังเป็น แรงบันดาลใจให้กับนักศึกษาในการพัฒนาฝีมือ รวมถึงความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่สามารถผลิต บัณฑิตที่มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของ อุตสาหกรรมอาหารในปัจจุบันและอนาคต

อ้างอิง

จตุพร ผ่องลุนहित. (2560). ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหาและทักษะ การเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการ สอนคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2567). นักศึกษาสาขาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ รับรางวัลชนะเลิศจาก การแข่งขัน Makro HoReCa Challenge 2024 เวทีการแข่งขันการปรุงอาหารชิงแชมป์ประเทศไทย มาตรฐานสากล รอบภูมิภาค (ภาคเหนือ). [เว็บไซต์].

<https://www.dusit.ac.th/home/2024/1297070.html>. สืบค้นวันที่ 19 สิงหาคม 2567

จากการจัดกิจกรรมคьюสบาย ๆ สไตส์ สวนดุสิต ในประเด็น “อาหารและโภชนาการ” แสดง ให้เห็นถึง ความสำคัญในการพัฒนาการศึกษา ด้านการประกอบอาหารทั้งภายในและภายนอก รวมถึงการฝึกให้นักศึกษาได้ร่วมการแข่งขันเกี่ยวกับ มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎี การอาหารและการบริการอย่างต่อเนื่อง โดยมีการ บูรณาการด้านการเรียนการสอนเข้ากับการปฏิบัติ จริง เรียนรู้จากประสบการณ์ Kolb (1991 อ้างถึงใน จตุพร ผ่องลุนहित, 2560) ให้ความหมายของ การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ว่าเป็น กระบวนการของการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ และ ประยุกต์ใช้ไปสู่สถานการณ์ในชีวิตจริง อย่างเช่น การแข่งขัน Makro HoReCa Challenge 2024 เวที การแข่งขันการปรุงอาหารชิงแชมป์ประเทศไทย มาตรฐานสากล รอบภูมิภาค (ภาคเหนือ) นักศึกษา สาขาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ จากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับรางวัลชนะเลิศ พร้อมถ้วยรางวัลเกียรติยศ (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2567) ดังนั้น การพัฒนาด้านอาหารและการบริการ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาสมัยใหม่ เนื่องจาก เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ก้าวหน้าและทันสมัย โดยมี หัวใจสำคัญอยู่ที่การเผชิญความท้าทายผ่าน ประสบการณ์การแข่งขัน ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ นำความรู้และทักษะมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการประกอบ อาหารในปัจจุบัน แต่ยังสามารถนำไปประยุกต์ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานจริง ในอนาคต



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติจิติกุล
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



ในการจัดกิจกรรมคุยสบาย ๆ ... มีการพูดคุยเรียนรู้ร่วมกันในหลายหัวข้อ โดยเฉพาะหัวข้อเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมีการนำมาพูดคุยร่วมกันมากถึง 11 ครั้ง โดยสรุปสาระสำคัญจากการพูดคุยได้ ดังนี้

1. “ขยะไม่แยแส...แยกขยะลดโลกร้อน” ครั้งที่ 184/27 : หลักการจัดการขยะมี 3R ได้แก่ใช้น้อย (REDUCE) ใช้ซ้ำ (REUSE) และแปรรูปนำกลับมาใช้ใหม่ (RECYCLE) ซึ่งมหาวิทยาลัยมีจุดคัดแยกขยะอยู่ตามจุดต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ขยะไม่แยแส ในมุมมองของผู้ปฏิบัติงานคือ ความเคยชิน ประกอบกับความเต็มใจ ความภูมิใจในหน้าที่ที่มีส่วนช่วยในการลดความขยะแยแส โดยมหาวิทยาลัยมีแผนที่จะปรับปรุงจุดพักขยะให้เป็นระบบปิดและติดเครื่องปรับอากาศ เพื่อลดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรค

2. “Green Eating รักโลก ไร้โรค” ครั้งที่ 227(1) : Green Eating หมายถึง การเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นมิตรต่อตัวเราและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นการเลือกกิน หรือการสนับสนุนร้านค้าที่ขายผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อธรรมชาติ ซึ่งมหาวิทยาลัยสวนดุสิตมีระบบการจัดการครอบคลุมทั้งในด้านอุตสาหกรรมการผลิตตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

โดยมีการประสานงานร่วมกันใน การจัดการห่วงโซ่กระบวนการผลิตเพื่อให้เกิดการกินอย่างสมดุลและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

3. “รักษ์สิ่งแวดล้อมในมิติกองพัฒนานักศึกษา” ครั้งที่ 235(9) : การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับชาวสวนดุสิตโดยยึดหลัก SDGs โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรม SDU Smart Idol คือการใช้วัสดุจากอูมิเนียมในการสนับสนุนการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมศึกษาดูงานโรงงานกำจัดขยะหนองแขม ซึ่งมีการนำขยะมาเป็นพลังงานไฟฟ้า มีระบบบำบัดน้ำเสีย และมีการนำขยะมาประดิษฐ์เป็นงาน DIY (DO IT YOURSELF)

4. “รkm.” รักษ์พลังงาน ครั้งที่ 236(10) : โรงเรียนกฎหมายและการเมืองได้จัดทำโครงการรkm.รักษ์พลังงาน ปีการศึกษา 2566 เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาและบุคลากรในองค์ความรู้ ด้านการลดใช้พลังงานและเห็นความสำคัญของการลดใช้พลังงานผ่านกฎหมายเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานและมาตรการประหยัดพลังงานของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เช่น การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าในช่วงเวลาต่าง ๆ หรือลดการใช้ลิฟต์ให้น้อยลง

5. “รักษ์สิ่งแวดล้อมในมิติบูรณาการงานวิจัยและ ความเชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี” ครั้งที่

245(19) : การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการในรูปแบบโปรเจกต์ต่าง ๆ การมอบหมายงานแบบ Problem Based Learning และ ผสมผสานกระบวนการวิจัย โดยใช้พื้นที่ศึกษาและสำรวจเป็นศูนย์วิทยาศาสตร์ เพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนขยะให้มีมูลค่า ต่อยอดเป็นงานวิจัยและประดิษฐ์ถึงขยะด้วยเทคโนโลยี IOTs (Internet of Things) เพื่อแสดงศักยภาพและนำเสนอผลงานสู่ภายนอกมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้

6. “รักษ์สิ่งแวดล้อมในมิติ FOOD Sustainability” ครั้งที่ 252(26) : คุณภาพของอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานโดยอาหารที่เหลือทำให้ขยะอาหารมีปริมาณเพิ่มขึ้นซึ่งก่อให้เกิดก๊าซมีเทน จึงเป็นที่มาในการพัฒนาแอปพลิเคชัน Z-FOOD ผลลัพธ์ที่ได้จากโครงการนี้ คือปริมาณของขยะที่เกิดจากอาหารเหลือลดลง โดยแนวคิดนี้สอดคล้องกับการพัฒนามหาวิทยาลัยที่สวยงาม สะอาด ปลอดภัย (Green & Clean University)

7. “สำนักงานสีเขียว” ครั้งที่ 235(9) : สำนักงานสีเขียว เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสิ่งแวดล้อมในด้านการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การจัดการของเสียการใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยจุดเน้นหลักคือ การปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยเพิ่มการพัฒนาในส่วนของการนำสิ่งที่คิดไปปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ

8. สวนดุสิตโพล : ต้นแบบ “โครงการลดปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก” ครั้งที่ 258 (32) : สวนดุสิตโพลมีระบบการจัดเก็บข้อมูลการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ในปี 2567 สวนดุสิตโพลได้เข้าร่วมโครงการ อพ.สธ. - สวนดุสิต ซึ่งในส่วนของความพร้อมของการคัดเลือกให้เป็นพื้นที่ต้นแบบปรับปรุงการใช้ทรัพยากรอย่างต่อเนื่องและบุคลากรมีความมุ่งมั่นในการดำเนินงานผ่านการเรียนรู้กระบวนการพัฒนาพื้นที่ภายใต้หลักสูตรที่มีผู้เชี่ยวชาญก๊าซเรือนกระจก ออกแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันภายในหน่วยงาน

9. มหกรรม “SDU NURSE รักสิ่งแวดล้อม” ครั้งที่ 261(35) : กิจกรรม Grand

Opening เพื่อให้ นักศึกษามีจิตสำนึกในการรักษาสีสิ่งแวดล้อม การเข้าร่วมกิจกรรมการประกวดต่าง ๆ จัดให้มีรายวิชาในการดูแลและจัดการสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสร้างสังคมปลอดบุหรี่ และยังมีส่วนร่วมในการจัดการขยะในชุมชน สร้างนวัตกรรมเพื่ออนุรักษ์ด้านการจัดการขยะในชุมชน

10. บทบาทของนักท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน ครั้งที่ 270 (44) : การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน คือ การท่องเที่ยวที่คำนึงถึงผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม โดยเทคนิคในการท่องเที่ยวประกอบไปด้วย อาทิเช่น วางแผนเส้นทาง ลดการใช้พลาสติก เลือกที่พักที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้พลังงานอย่างประหยัดและรอบคอบ ท่องเที่ยวอย่างมีความรับผิดชอบ เช่น ไม่ทำลายธรรมชาติในสถานที่ท่องเที่ยว และส่งต่อแรงบันดาลใจที่ดีเพื่อสร้างแรงบันดาลใจทำให้เกิดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนเพิ่มมากขึ้น

11. ครุศาสตร์รักษ์สิ่งแวดล้อมในมิติ... การจัดการขยะ ครั้งที่ 271 (45) : คณะครุศาสตร์ได้นำแนวคิดศาสตร์ของครุ นำมาสู่การปฏิบัติงานด้านสิ่งแวดล้อมเชิงวิชาการ เช่น ในด้านพัฒนาสื่อการเรียนการสอนในรายวิชา การขับเคลื่อนศักยภาพของบุคลากรสายสนับสนุน สนับสนุนโครงการด้านสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น โครงการถุงผ้าให้ยืม อย่ายืมรักโลก โครงการเปลี่ยนเศษสิ่งของที่ไม่ต้องการสู่สื่อการสอนที่สร้างสรรค์ (Upcycle to Teaching Materials) และโครงการในอนาคต จัดทำสื่อการสอนเรื่อง Alien Species ในประเทศไทย



จากกิจกรรมข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงความใส่ใจสิ่งแวดล้อมของคนสวนดุสิตผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมหาวิทยาลัยสวนดุสิตมีการดำเนินงานที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ใช้การบริหารจัดการแบบพลวัตเป็นแกนหลักขององค์กร เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วย SDGs เป้าหมายที่ 13 Climate Action ที่มีเป้าประสงค์ในการเตรียมความพร้อมรับมือจากผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในรูปแบบต่าง ๆ

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ เป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์ โดยส่วนใหญ่ หลักในการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็ว สู่อนาคตที่มีความยืดหยุ่นต่อสภาพอากาศ ลงมือดำเนินการอย่างเร่งด่วนเพื่อให้การปล่อยมลพิษสุทธิเป็นศูนย์ สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Theory) เน้นการ

จัดการทรัพยากรธรรมชาติและการปกป้องสิ่งแวดล้อมให้มีความยั่งยืน และไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบนิเวศน์ ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและรักษาความหลากหลายทางชีวภาพได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตให้ความสำคัญกับความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อมร่วมกับหลายภาคส่วน มีความมุ่งมั่นในการส่งเสริมความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อมและมีนโยบายเน้นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น รมรณรงค์ให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม นำเสนอนวัตกรรมสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับภาคการศึกษาการเรียนการสอนของนักศึกษาและการทำงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัย



อ้างอิง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2567). สวนดุสิตกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน. สืบค้น 19 สิงหาคม 2567, จาก

<https://sdg.dusit.ac.th/>

สหประชาชาติในประเทศไทย. (2567). การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ. สืบค้น 19 สิงหาคม 2567, จาก

<https://thailand.un.org/en/173511-climate-change>

World Commission on Environment and Development. (1987). *Our common future*. Oxford University Press.



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ.....

การส่งเสริมและการรักษาสุขภาพ

นางสาวมฤณทร์ แดงน้อย
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



การสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ เป็นรากฐานสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถานที่ที่นักศึกษาและบุคลากรต้องเผชิญกับความท้าทายและความกดดันหลายด้าน การส่งเสริมและรักษาสุขภาพจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม สวนดุสิตโพลได้มีการจัดกิจกรรมคุยสบาย ๆ ร่วมกับนักศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ในหลากหลายประเด็น เช่น

“อยู่สวนดุสิตอย่างไร ? ให้ปลอดภัยปลอดภัย” ครั้งที่ 179 (22) : การอยู่สวนดุสิตให้ปลอดภัย ปลอดภัย มีดังนี้ 1) จัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม 2) การใช้อุปกรณ์มาตรฐานและตรวจสอบสม่ำเสมอ 3) ติดตามสถานการณ์มลพิษ PM2.5 ควบคุมการป้องกันตัวเอง 4) ส่งเสริมการตรวจสุขภาพและการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคภัย เช่น โรคความดันโลหิต โรคซึมเศร้า และ 5) ปัญหาดัชนีมวลกาย (BMI) ที่มากเกินไปจนเกินเกณฑ์มาตรฐาน เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

“สละบัดขจัดโรค” Yoga (โยคะ) Thai Massage (นวดแผนไทย) ครั้งที่ 183 (26) : เพื่อแก้อาการออฟฟิศซินโดรม ปัญหาออฟฟิศซินโดรมเกิดจากการนั่งทำงานหน้าจอบ่อยเกินไป โดย

ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้กล้ามเนื้อตึงและอักเสบ เช่น ไหล่ คอและสะบัก โยคะ (Yoga) เป็นศาสตร์ในการสร้างสมดุลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นวิธีการที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย การนวดแผนไทย (Thai Massage) เป็นอีกศาสตร์ที่ดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ

เครียด !! แบบนี้...มีทางออก และ “เช็คสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจ” ครั้งที่ 200 (43) / ครั้งที่ 206 (49) : ความเครียดมี 2 แบบ คือ เครียดฉับพลัน และเครียดเรื้อรัง ความเครียดของนักศึกษา คือ การแบ่งเวลา การสอบ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน รุ่นพี่ วิธีจัดการความเครียด คือ พักผ่อน เล่นเกม ดูซีรีส์ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใช้สติในการวิเคราะห์ปัญหา อาการโรคซึมเศร้า เกิดจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น เบื่อไม่สนใจทำสิ่งที่เคยชอบ คิดว่าตนเองไม่มีค่า ทำร้ายตัวเอง สาเหตุของอาการเกิดจากสารเคมีในสมองลดลง ส่งผลให้อารมณ์ตก รู้สึกเศร้า การรักษาโดยการให้ยาเพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมองอาจไม่เพียงพอ ต้องควบคู่กับการบำบัดทางจิตใจด้วย

“ความเหงา...ฆ่าคนได้” ครั้งที่ 238 (12) : ความเหงา หรือ ความว้าเหว เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ถึงการขาด หรือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนเองต้องการ ความเหงา

มี 2 ชนิด คือ ความเหงาชั่วคราว และความเหงาเรื้อรัง สังเกตอาการความเหงาได้จากความรู้สึกโดดเดี่ยวในกลุ่มคน ความอึดอัดทางสังคม การใช้แบบทดสอบความเหงา UCLA ช่วยประเมินระดับความเหงาได้ การสร้างกลไกคลายเหงาให้นักศึกษา เช่น สร้างความตระหนักรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ “ความเหงา” ส่งเสริมความสำคัญของการมี “เพื่อน” เสริมสร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษามีบทบาทเป็นพี่เลี้ยง

“เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” ไปกับจิตอาสา Teen Club ครั้งที่ 247 (21) : นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ให้คำปรึกษาและให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดที่ถูกต้องผ่านช่องทางออนไลน์ เรื่องที่ขอคำปรึกษาบ่อย คือ วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง การลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ ผู้ปกครองควรเปิดใจยอมรับ รับฟัง และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับบุตรหลานเกี่ยวกับการเพศสัมพันธ์

“60 DAYS FAT LOSS CHALLENGE” ครั้งที่ 259 (33) : จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาเป็นผู้นำทางด้านการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีหลักเกณฑ์ในการตัดสิน คือ ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (ส่วนเกินจากเริ่มต้น) 80 คะแนน การเข้าร่วมกิจกรรม Group Class Exercise 10 คะแนน และจิตพิสัย (การให้ความร่วมมือ) อื่น ๆ 10 คะแนน มีผู้สมัครที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกแบ่งเป็นชาย 21 คน หญิง 6 คน รางวัลชนะเลิศ 3,000 บาท/2,000 บาท/1,000 บาท และรางวัลชมเชย 1,000 บาท

“กิน सबัด ขจัดโรค” ชาวสวนดุสิต รู้การเลือกบริโภค ห่างไกลโรคร้าย ครั้งที่ 222/224 : การออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ การออกกำลังกายที่เพิ่มการเต้นของหัวใจและการใช้ปอดอย่างต่อเนื่อง เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว และการว่ายน้ำ เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด ช่วยเผาผลาญแคลอรีและเพิ่มความทนทานของร่างกาย การเลือกบริโภค การคำนวณพลังงานขั้นต่ำ BMR (Basal Metabolic Rate) คือ พลังงานที่ร่างกายใช้ในภาวะพักผ่อน เพื่อรักษาการทำงานพื้นฐาน เช่น หายใจ หัวใจเต้น TDEE (Total Daily Energy Expenditure) คือ พลังงานที่

ร่างกายใช้ในแต่ละวัน รวมการทำกิจกรรมต่าง ๆ การกินให้สุขภาพดีควรเน้นอาหารหลากหลาย มีโปรตีน ไขมันดี และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน รวมถึงผักและผลไม้ เลี่ยงอาหารแปรรูป น้ำตาล และไขมันทรานส์ การกินแบบ IF (Intermittent Fasting) คือ การกินในช่วงเวลาที่กำหนด เช่น 8 ชั่วโมงงดอาหาร 16 ชั่วโมง ช่วยลดน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เทคนิคการไดเอทต่าง ๆ KETO คือ ลดการกินคาร์โบไฮเดรต เน้นการกินอาหารจำพวกไขมันและโปรตีน เพื่อให้ร่างกายใช้ไขมันเป็นพลังงานหลัก (Ketosis) Carb Cycling คือ สลับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กินในแต่ละวัน เพื่อเร่งการเผาผลาญและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางการศึกษาในปัจจุบัน มีความกดดันและความเครียดที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนักศึกษา การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ

ด้านสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพกายในการลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ สถิติจาก American College Health Association (2021) แสดงให้เห็นว่า 39% ของนักศึกษาในสหรัฐอเมริกา มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การออกกำลังกายเป็นประจำและการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็น (Warburton et al., 2006)

ด้านสุขภาพใจ สุขภาพจิตเป็นอีกด้านที่มีความสำคัญ โดยมีการศึกษาพบว่า 30% ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล (Eisenberg et al., 2009) การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การฝึกโยคะ การทำสมาธิ และการสร้างเครือข่ายสังคม สามารถช่วยลด

ความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มนักศึกษา (Khalsa et al., 2016)

ด้านการบริโภคอาหาร ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการอย่างรวดเร็ว การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ปัจจุบันมักเผชิญกับปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ดี เช่น อาหารแปรรูปและน้ำตาลสูง การเลือกบริโภคอาหารที่มีโปรตีน ไขมันดี และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น (Hu et al., 2018) แนวทางการกินแบบ IF (Intermittent Fasting) และ KETO ได้รับความนิยมในปัจจุบัน เพราะช่วยในการควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือด (Anton et al., 2018)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง :

1) ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Health Behavior Theory) เช่น ทฤษฎีการรับรู้ด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ช่วยอธิบายว่าทำไมบุคคลถึงมีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยพิจารณาจากการรับรู้ถึงความเสี่ยงและผลกระทบจากพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Rosenstock, 1974)

2) แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา การมีเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีสามารถช่วยลดความเครียดและความเหงา (Cohen & Wills, 1985) การสร้างกลไกคลายเหงาและการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต (Havens et al., 2020)



อ้างอิง

- American College Health Association. (2021). *National College Health Assessment II: Reference group executive summary spring 2021*.
- Bennett, A. S., & McMahon, S. (2015). *Understanding the importance of sexual health education in college students*. *Journal of American College Health*, 63(6), 420-425.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2009). *Mental health service utilization among college students in the United States*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(5), 335-340.
- Havens, J. R., & Hodge, J. (2020). *Social support and mental health among college students: A review of the literature*. *Journal of College Student Development*, 61(3), 301-317.
- Khalsa, S. B. S., Cohen, L., & McCall, T. (2016). *Yoga in the classroom: A systematic review of the literature*. *International Journal of Yoga*, 9(2), 132-143.



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ.....

การสื่อสารองค์กรและการประชาสัมพันธ์

นางสาวกรรณิการ์ ศรีไพบูลย์
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



การสื่อสารองค์กรและการประชาสัมพันธ์ เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างภาพลักษณ์และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งมีการจัดกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการสื่อสารและการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องจากกิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต” ที่จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น สามารถสะท้อนให้เห็นถึงบริบทด้านการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้เป็นอย่างดี ดังนี้

การสร้างภาพลักษณ์ในสวนดุสิต
กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 175(18) ภาพลักษณ์ในความเป็นสวนดุสิต เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรักภาพลักษณ์ในสถาบันให้กับนักศึกษา บุคลากร และชุมชน โดยการนำเสนอประวัติศาสตร์ ความเป็นมา และความโดดเด่นของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตในด้านต่าง ๆ เช่น การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม การเป็นต้นกำเนิดของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศและการศึกษาพิเศษ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความภาคภูมิใจให้กับผู้เข้าร่วม

การสนับสนุนการก้าวไปสู่ความเป็นสากล
กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 196 (39)

3 ช่องทางใหม่ในการสนับสนุนการก้าวไปสู่ความเป็น International ด้านวิชาการของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และกิจกรรมคุยสบาย ๆ ขยายโอกาสสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 228 (2) “การจัดอันดับมหาวิทยาลัย” เรื่องใกล้ตัว...ที่น่ารู้ เป็นกิจกรรมที่นำเสนอแนวทางในการตีพิมพ์บทความวิจัยในวารสารระดับนานาชาติ เช่น Scopus และการใช้ประโยชน์จาก Google Scholar Profile เพื่อเสริมสร้างความเป็นสากลทางวิชาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ภาษาอังกฤษในการเขียนบทความวิจัย รวมไปถึงการสนับสนุนให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยทั้งสายวิชาการสายสนับสนุน รวมถึงสายบริการ ให้มีผลงานเข้าสู่ Google Scholar ให้ได้มากที่สุด ส่งผลต่อการจัดอันดับ QS World University Rankings ในปีต่อ ๆ ไป ซึ่งถือได้ว่าเป็นการประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัยในการพัฒนาศักยภาพด้านการวิจัยและการตีพิมพ์ในระดับนานาชาติ

การพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษา
โดยกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 197(40) “ทำไมต้องเป็นมนุษย์ฯ” และกิจกรรมคุยสบาย ๆ ขยายโอกาสสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 257(31) ถอดบทเรียน (อบรม) : ศิลปะการสื่อสารและการพูดในที่สาธารณะ เป็นกิจกรรมที่ได้สะท้อนให้เห็นถึง

ความสำคัญของการพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษา โดยการให้อิสระและการเปิดกว้างทางความคิดแก่นักศึกษา ส่งเสริมให้นำความรู้แสดงออกต่อที่สาธารณะ ในเชิงสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงานสากล ในยุคปัจจุบัน การประชาสัมพันธ์ในลักษณะนี้ ช่วยสร้างความตระหนักและความสำคัญของการพัฒนาทักษะการสื่อสารให้กับนักศึกษา

การสร้างความร่วมมือกับชุมชน กิจกรรมคุสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ยังช่วยประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชน โดยการนำเสนอโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยได้ดำเนินการร่วมกับชุมชน อาทิ กิจกรรมคุสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ครั้งที่ 208 เบื้องหลังการจัดงาน 9 ทศวรรษ รวมตัวสร้างสรรค์ร่วมกันพัฒนาอย่างยั่งยืนที่จัดขึ้น ณ วิทยาเขตสุพรรณบุรี หรือกิจกรรมคุสบาย ๆ ขายไอดีสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 244(18) “วิถีไทย วิถีถิ่น สู่ความเป็นสวนดุสิตในศตวรรษที่ 21” โดยได้กล่าวถึงการปรับ Mindset เพื่อให้มีความสำคัญกับชุมชนท้องถิ่นและบูรณาการความเป็นท้องถิ่นสู่สากล ซึ่งเป็นการประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงบทบาทของมหาวิทยาลัยในการเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชุมชนและสังคม

การสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร โดยรวมแล้วกิจกรรมคุสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดยการนำเสนอความโดดเด่นและความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา การวิจัย และการบริการวิชาการ อาทิ กิจกรรมคุสบาย ๆ ขายไอดีสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 234 (8) ขายความรู้และความเชี่ยวชาญ (การตัดต่อวิดีโอ) สู่ภายนอก เป็นการกล่าวถึงการจัดอบรมการตัดต่อวิดีโอให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตและบุคคลภายนอก โดยจัดขึ้นที่วิทยาเขตสุพรรณบุรี เป็นเวลา 3 วัน หรือกิจกรรมคุสบาย ๆ

ขายไอดีสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 242(16) 4.4 ประชันความปัง สินค้าดัง “สวนดุสิต” เป็นการนำเสนอข้อมูลผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และกิจกรรมคุสบาย ๆ ขายไอดีสู่การปฏิบัติ ครั้งที่ 265(39) ส่งท้าย PRIDE MONTH โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ LGBTQ และข้อบังคับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ว่าด้วย ความเสมอภาคและความเท่าเทียมทางเพศของผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต พ.ศ. 2567 ซึ่งเป็นก้าวสำคัญในการส่งเสริมความยุติธรรมและความเท่าเทียมในสถาบันการศึกษา โดยการกำหนดแนวทางและมาตรการที่ชัดเจน เพื่อให้การปฏิบัติงานและการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเป็นไปอย่างเป็นธรรมและไม่เกิดการเลือกปฏิบัติทางเพศ สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัยในการเป็นผู้นำในด้านความยุติธรรมและความเท่าเทียมในระดับสถาบันการศึกษาอีกด้วยซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความน่าเชื่อถือและความศรัทธาให้กับสาธารณชนได้

ดังนั้น กิจกรรม “คุสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต” จึงเป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้กิจกรรมเพื่อการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กรที่มีประสิทธิภาพ โดยการสร้างความภาคภูมิใจ การสนับสนุนความเป็นสากล การพัฒนาทักษะการสื่อสาร การสร้างความร่วมมือกับชุมชน และการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารองค์กร เป็นกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารระหว่างองค์กรกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร (Argenti, 2016) รวมถึงการประชาสัมพันธ์เป็นกระบวนการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ดีระหว่างองค์กรกับกลุ่มเป้าหมายโดยใช้กิจกรรม และสื่อต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร

(Cutlip et al., 2006) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความเข้าใจซึ่งกันและกันผ่านการสื่อสารที่ใสใจ การเคารพความแตกต่าง จะสามารถนำไปสู่ความร่วมมือที่ดี และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (DeVito, 2016) อย่างเช่น กิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต” เป็นตัวอย่างของการใช้กิจกรรมเพื่อการสื่อสารองค์กรที่มุ่งเน้นการสร้าง ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของบุคลากรและ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้ ผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษาได้มีส่วนร่วมใน

การแสดงความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ และ นำเสนอความต้องการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา องค์กรโดยรวมในบรรยากาศที่เป็นกันเองและ ผ่อนคลาย การพบปะพูดคุยในลักษณะนี้จะช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษา ทั้งยังสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีและความร่วมมือที่แข็งแกร่งภายในองค์กร ซึ่งเป็น พื้นฐานสำคัญในการพัฒนาองค์กรให้เติบโต อย่างยั่งยืน



อ้างอิง

Argenti, P. A. (2016). *Corporate communication*. McGraw-Hill Education.

Cutlip, S. M., Center, A. H., & Broom, G. M. (2006). *Effective public relations*. Pearson/Prentice-Hall.

DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book*. Pearson.



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... ไลฟ์สไตล์ทั่วไป เกม กีฬา

นายธนกร สายบัวทอง
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



จากกิจกรรมคุยสบาย ๆ ได้มีการพูดคุยในหัวข้อต่าง ๆ ทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตประจำวัน โดยในเรื่องการใช้ชีวิต การเล่นเกม กีฬา หรือกิจกรรมทั่วไป ได้มีการหยิบยกขึ้นมาพูดคุยผ่านกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิตดังนี้

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 193(36) เรื่อง CLASS ROOM TO CONSOLE กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการแข่งขัน SDU VALORANT Championship (E-sport) โดยใช้เกมยิงปืน VALORANT เป็นกีฬาในการแข่งขัน เพื่อตอบสนองความนิยมของนักศึกษา

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 199(42) เรื่อง “ตู่จู่เอี้ยะ” เจ้าที่จีน ไหว้ยังไงให้ปัง กล่าวถึงศาลเจ้าตามความเชื่อของคนไทยเชื้อสายจีน ที่มีการอัญเชิญเทพมาประทับนามว่า “โถงตู่ก่ง” หรือที่เรียกกันว่าเทพเจ้าแห่งพื้นดิน และนำมาติดตั้งกับพื้นภายในบ้านเพื่อปกป้องคุ้มครองคนในบ้าน

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 185(28) เรื่อง เบื่อแล้วเรื่องงาน มาฟังพยาบาลคุยเรื่องมู กล่าวถึงเรื่องลี้ลับ ของขลัง ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ ลางสังหรณ์ที่จะเกิดเหตุดีเหตุร้าย

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 248(22) เรื่อง “จากนักศึกษาสู่...ผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม” ในการแข่งขัน 2nd Rangbua Taekwondo championships 2024 กล่าวถึงการเล่นกีฬาเทควันโดหรือออกกำลังกาย

จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต และเป็นการจัดประกายให้เป็นคนรักกีฬา

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 254 (28) เรื่องว่ายนํ้าเพื่อการแข่งขัน สานฝันจากโค้ชผู้เรียนกล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยการว่ายนํ้า จากการว่ายนํ้าเล่น ๆ เพื่อการเอาตัวรอดจากการจมนํ้า เป็นการออกกำลังกายจนนำไปต่อยอดสู่การแข่งขัน

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 215 เรื่อง เริ่มต้นปีใหม่..จากหลาย ๆ มุมมอง กล่าวถึงการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ วางแผนการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน สุขภาพ และสันตนาการให้สมดุลกัน เพื่อให้มีชีวิตและสุขภาพดีขึ้น

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 216 เรื่อง เปิดดวง...ปัง ๆ รับปีใหม่ กล่าวถึงศาสตร์แห่งการพยากรณ์ การดูดวงเป็นศาสตร์การพยากรณ์ทำนายดวงชะตาอนาคตที่มีการแตกแขนงเป็นศาสตร์ต่าง ๆ แล้วแต่ความถนัดหรือความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 217 เรื่อง “ทำบุญให้สุขใจ” แบบคนรุ่นใหม่ กล่าวถึง การทำบุญคืออะไร ทำบุญแบบไหนได้อานิสงส์แรง การทำบุญแบบออนไลน์ ความเชื่อกับการทำบุญ

สรุปได้ว่ากิจกรรมคุยสบาย ๆ ทำให้ได้ความรู้ต่าง ๆ ขวนให้มองเห็น ความเชื่อมโยงระหว่างไลฟ์สไตล์ส่วนตัวของเรา ทำให้ได้ความรู้ต่าง ๆ ขวนให้มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างไลฟ์สไตล์

ส่วนตัวของเรา ไม่ว่าจะเป็น การเล่นเกม การออกแบบ พี่น้องชาวสวนดุสิต ทำให้เราเข้าถึงเนื้อหาได้
กำลังกาย หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ กับชีวิตการเรียน
การทำงาน โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สไตล์การพูดคุย
ง่ายขึ้น





คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... การท่องเที่ยว

นายทรงพล กิจเสถียรพงษ์
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต มีการพูดคุยเกี่ยวกับ “การท่องเที่ยว” การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มคนเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อสัมผัสประสบการณ์ใหม่ เพื่อพักผ่อน สรรวางวัฒนธรรม หรือการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ

กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ครั้งที่ 178(21) วันที่ 15 ส.ค. 2566 ในหัวข้อ “work hard, travel harder with THM” โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มีการพัฒนาการจัดการศึกษาหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อให้ตรงกับความต้องการของตลาดการท่องเที่ยวและงานบริการต่าง ๆ โดยการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ผ่านการท่องเที่ยวและงานบริการในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นกรณีศึกษาเพื่อถ่ายทอดและประยุกต์ใช้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ “การวางแผนการท่องเที่ยว” เป็นสิ่งสำคัญมีส่วนช่วยทั้งในเรื่องความปลอดภัย การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง รูปแบบการท่องเที่ยวแตกต่างกันไปตามช่วงเวลา อายุ และ Life Style ของแต่ละคน แนวโน้มการท่องเที่ยวในอนาคตของเมืองไทยแบ่งได้ 5 กลุ่มหลัก คือ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน การท่องเที่ยวพร้อมการทำงานควบคู่ไปด้วย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวพร้อมนวัตกรรมใหม่ ๆ วันที่ 28 พ.ค. 2567 โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ ได้มีการพูดคุย

ใน หัวข้อ : ทัวร์จำลอง การเรียนรู้สู่การปฏิบัติ “ขายจริง ทำจริง กำไรจริง” ในกิจกรรม “คุยสบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 256(30) โดยการทำ “ทัวร์จำลอง” เป็นบริษัททัวร์ที่สร้างขึ้นเพื่อจำลองสถานการณ์จริงให้นักศึกษาได้เรียนรู้และแสดงบทบาทสมมติ มีการกำหนดโปรแกรมทัวร์ให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ฝึกการซื้อขายทัวร์ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ผู้จัดการโปรแกรมทัวร์ ต้องมี Know How เกี่ยวกับ แหล่งท่องเที่ยวเป็นอย่างดี กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน เนื่องจากมีกำลังในการจ่าย ปัญหา อุปสรรค ที่พบในการทำทัวร์จำลอง คือ สภาพภูมิอากาศ จำนวนนักท่องเที่ยว การใช้บริการรถในพื้นที่ที่ไม่สามารถควบคุมได้

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 263(37) วันที่ 20 มิ.ย. 2567 หัวข้อ “เที่ยวญี่ปุ่น...ล้นแทบตาย” ญี่ปุ่นเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมที่มีวัฒนธรรมอาหาร ประวัติศาสตร์ และสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง 1) เตรียมสุขภาพร่างกายให้พร้อม กับสภาพอากาศและยารักษาโรคที่จำเป็น 2) จัดเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศและสถานที่ 3) ปรับตัวในการใช้ชีวิตกับเพื่อนร่วม Trip กลุ่มใหม่ 4) รักษาเวลาในทุกกิจกรรมที่บริษัททัวร์กำหนด

กิจกรรม “คุษบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 264(38) วันที่ 25 มิ.ย. 2567 หัวข้อ “Barista Contest - ได้ที่ 1 เทียว Taipei” นายศุภกิจ ศรีสืบ และนายธนิต อินชัย จาก Dusita Coffee and Bakery Lampang center ได้คว้ารางวัลชนะเลิศรับถ้วยเครื่องบินไปเยือนไทเปจากการจัดการแข่งขัน Barista Contest เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567 ที่ทางโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ ร่วมกับสวนดุสิตโพล โดยทั้งคู่ตั้งใจใช้โอกาสนี้ตามรอยต้นตำรับชาไข่มุก ทำให้รับรู้ชาไข่มุกของไทเปมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยรสชาติเข้มข้นแต่ไม่หวาน ไข่มุกเม็ดเล็กนุ่มเหนียว เป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับผู้รักสุขภาพ การเดินทางครั้งนี้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเครื่องดื่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะและความรู้ในวิชาชีพ Barista ต่อไป

กิจกรรม “คุษบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 267(41) วันที่ 4 ก.ค. 2567 หัวข้อ “Green Tourism เล่าเรื่องจากภาพ” เป็นการเล่าถึงประสบการณ์ของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เดินป่า เดินขึ้นภูเขา การท่องเที่ยว Green Tourism มี 3 ลักษณะ 1) ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม 2) เป็นการช่วยเหลือชุมชน 3) นักท่องเที่ยวที่ไปได้รับความประทับใจ ความทรงจำ ความรู้สึกดี ๆ กลับมาข้อควรระวังในการเดินป่า นอกจากสัตว์ใหญ่แล้วต้องระวังสัตว์ตัวเล็กที่มักบดบังอย่างเห็บลม การเดินป่าควรเดินตามเส้นทางที่เจ้าหน้าที่กำหนดไว้ให้ และสวมเสื้อผ้าปิดมิดชิด เมื่อออกจากป่าต้องสำรวจตัวเองเพื่อความปลอดภัย

กิจกรรม “คุษบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 268(42) วันที่ 9 ก.ค. 2567 หัวข้อ คุษจับจิบ...กับ “ไกด์กับ ออนทัวร์” การเป็นผู้นำเที่ยว (TOUR LEADER) คือ ดูแลด้านความปลอดภัย อำนวยความสะดวก การแนะนำข้อมูล แก้ไขปัญหาให้กับลูกค้า เพื่อให้ลูกค้าพึงพอใจ ทักษะสำคัญในการทำงานมีความรู้ภาษาในการสื่อสารกับผู้ร่วมงานในต่างประเทศ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรู้

เรื่องกฎหมายระหว่างประเทศ มีศิลปะในการพูดและการเจรจาในเชิงบวก เพื่อสร้างความสุขให้ลูกค้า

กิจกรรม “คุษบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 270(44) วันที่ 16 ก.ค. 2567 หัวข้อ “บทบาทของนักท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน” การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน (Sustainable Tourism) คือ การท่องเที่ยวที่คำนึงถึงผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ ในระยะยาว โดยมุ่งเน้นการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรมท้องถิ่น การท่องเที่ยวในลักษณะนี้มุ่งหวังที่จะตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวในปัจจุบัน โดยไม่ทำให้ทรัพยากรของคนรุ่นต่อไปลดลง

เทคนิคการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน

- 1) วางแผนก่อนการเดินทาง
- 2) ปลดคาร์บอนให้น้อยที่สุด
- 3) ลดการใช้พลาสติก
- 4) เลือกที่พักที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
- 5) กระจายรายได้สู่ชุมชน
- 6) ใช้พลังงานอย่างประหยัดและรอบคอบ
- 7) ท่องเที่ยวอย่างมีความรับผิดชอบ
- 8) ส่งต่อประสบการณ์และแรงบันดาลใจดี

จากการพูดคุยในกิจกรรมคุษบาย ๆ ทำให้เห็นเทรนด์การท่องเที่ยวในปัจจุบัน โลกของการท่องเที่ยวในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยมีปัจจัยหลายอย่างผลักดันให้เกิดเทรนด์ใหม่ ๆ เช่น 1) การท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ คือ นักท่องเที่ยวหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างประสบการณ์ที่แตกต่าง เน้นการมีส่วนร่วมกับวัฒนธรรมท้องถิ่น การเรียนรู้ทักษะใหม่และสัมผัสธรรมชาติ 2) การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน คือ ความตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม ทำให้นักท่องเที่ยวหันมาเลือกการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยเลือกที่พักและกิจกรรมที่เน้นความยั่งยืน 3) การท่องเที่ยวแบบกลุ่มเล็ก คือ นักท่องเที่ยวหันมาเลือกเดินทางแบบกลุ่มเล็กหรือเดินทางคนเดียวมากขึ้น เพื่อความเป็นส่วนตัวและความยืดหยุ่นในการวางแผนการเดินทาง 4) การท่องเที่ยวผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ คือ เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญในการวางแผนและจองการเดินทาง นักท่องเที่ยวสามารถ

ค้นหาข้อมูล เปรียบเทียบราคา และจองที่พักและตัวเครื่องบินได้ง่ายขึ้นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ และ 5) การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ คือ นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น จึงหันมาเลือกการท่องเที่ยวที่เน้นกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น โยคะ ปั่นจักรยาน หรือการทำสปา

ทิศทางการท่องเที่ยวในอนาคต

1) การท่องเที่ยวที่ปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยี เทคโนโลยีเสมือนจริง (Virtual Reality) และ ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) จะเข้ามามีบทบาทในการสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวที่สมจริงมากยิ่งขึ้น 2) การท่องเที่ยวแบบกำหนดเอง นักท่องเที่ยวจะมีอิสระในการออกแบบแพ็คเกจท่องเที่ยวตามความต้องการของตนเองมากขึ้น 3) การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การเรียนรู้และสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่นจะเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกสถานที่ท่องเที่ยว 4) การท่องเที่ยวที่เน้นความเป็นส่วนตัว นักท่องเที่ยวจะให้ความสำคัญกับความเป็นส่วนตัวมากขึ้น โดยเลือกที่พักและกิจกรรมที่ไม่แออัด และ 5) การท่องเที่ยวที่ยืดหยุ่น นักท่องเที่ยวจะต้องการความยืดหยุ่นในการวางแผนการเดินทางมากขึ้น เช่น การจองที่พักแบบ

ชั่วคราว หรือการเปลี่ยนแปลงแผนการเดินทางได้ตามต้องการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเทรนด์การท่องเที่ยว 1) การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เช่น โซเชียลมีเดีย และแอปพลิเคชันต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมของนักท่องเที่ยว 2) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สภาวะเศรษฐกิจโลกมีผลต่อกำลังซื้อของนักท่องเที่ยว 3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ค่านิยมและความสนใจของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อความต้องการในการท่องเที่ยว 4) เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ภัยธรรมชาติ หรือวิกฤตการณ์ทางสุขภาพ อาจส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยวอย่างมาก

บทสรุป การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวจำเป็นต้องติดตามและปรับตัวให้ทันต่อเทรนด์ใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไป การส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้การท่องเที่ยวเป็นไปอย่างสมดุลและยั่งยืน



อ้างอิง

- Hall, C. M. (2009). *Tourism and culture: An introduction*. Pearson Education.
- Pizam, A., & Minitz, Y. (1997). *Tourism in marginal environments*. Routledge.
- UNWTO. (2021). *World Tourism Barometer*. Retrieved from <https://www.unwto.org/>
- Google Trends. (n.d.). <https://trends.google.com/trends/>



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... ศิลปวัฒนธรรม ดนตรี เพลง

นางสาวณณัฐ ชมพู
เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
ปฏิบัติงาน ณ สวนดุสิตโพล



“POWER OF SDU TALK” เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคลากรมีเวทีในการพูดคุยสื่อสารกันทั่วทั้งองค์กร ส่งผลให้การทำงานเป็นทีมและข้ามสายงานราบรื่นและมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม คือ Poll Talk, Poll Talk Exclusive, คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต และกิจกรรมจับกาแฟ ซึ่งเป็นกระบวนการสื่อสารที่สร้างความสัมพันธ์และความรักองค์กรอย่างเป็นรูปธรรม และจากผลการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในระดับมหาวิทยาลัย ส่งผลให้มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้รับรางวัลเหรียญทอง จาก “Power of SDU Talk” (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. 2566. หน้า ฉ.)

โดยกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิตจัดขึ้นครั้งแรก เมื่อวันจันทร์ ที่ 1 สิงหาคม 2565 ในหัวข้อ “วิทยาเขตสุพรรณฯ ที่คุณไม่รู้จัก” นับเป็นเวลายาวนานกว่า 2 ปีที่มีการจัดกิจกรรมคุยสบาย ๆ และมีการจัดมากกว่า 280 ครั้ง โดยเนื้อหาที่นำมาพูดคุยกัน ก็เป็นเรื่องที่คุยสบาย ๆ ตามชื่อกิจกรรม มีทั้งเรื่องที่เป็นวิชาการ เรื่องอาหารการกิน เรื่องศิลปวัฒนธรรม เรื่องอาหารและโภชนาการ จนถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปที่มีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาพูดคุย

หากพูดถึงกิจกรรมคุยสบาย ๆ สิ่งที่ต้องพูดถึงอย่างแน่นอน คือ การเป็นเวทีที่บุคลากรและนักศึกษาได้แสดงความรู้ ความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความสามารถทางด้านดนตรี การร้องเพลง และการเต้น รวมถึงทางศิลปวัฒนธรรมอันดีงาม เช่น ในกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 188 (31) จัดขึ้นในวันที่ 26 กันยายน 2566 ได้รับเกียรติจากโครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มาคุยสบาย ๆ เรื่องเกี่ยวกับโครงการและมีการแสดงความสามารถของนักเรียนในโครงการสร้างความฮือฮา เป็นกระแสให้เกิดการพูดคุยกันเป็นวงกว้าง

จากนั้นในกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 190 (33) วันที่ 3 ตุลาคม 2566 คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ครั้งที่ 191 (34) วันที่ 5 ตุลาคม 2566 และกิจกรรม “คุยสบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 239 (13) วันที่ 26 มีนาคม 2567 ได้มีนักศึกษาที่คว่ำรางวัลจากเวที “การประกวดโฟล์คซอง Suan Dusit Love Music” ที่จัดขึ้นโดยกองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้มาแสดงความสามารถบนเวทีคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต โดยจุดเด่นของโฟล์คซอง คือ ฟังสบาย ชิว ๆ เน้นบรรยากาศเบา ๆ กับบทเพลงเพราะ ๆ ทำให้เกิดภาพบรรยากาศ

ที่ผ่อนคลายหลังจากการทำงานอันเหน็ดเหนื่อย และ ในกิจกรรม “คุยสบาย ๆ ขายไอเดียสู่การปฏิบัติ” ครั้งที่ 239 (13) วันที่ 26 มีนาคม 2567 ได้มีนักศึกษา ที่รวมตัวกันอย่างอิสระจาก 3 คณะ 1 โรงเรียน ในนาม “SAUSAGE BAND หรือวงไส้กรอก” ได้ใช้ เวทีนี้ในการแสดงความสามารถทางดนตรีอีกครั้ง นอกจากนี้ในกิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 202 (45) วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566 ยังเปิดโอกาสให้น้อง นักศึกษาที่ชนะจากกิจกรรมโครงการประกวดเต้น สວນດູສິດໂຄເວີແຊ້ວ ຄຣັງທີ 2 (SDU COVER DANCE 2ND CONTEST) ที่จัดโดยคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ร่วมกับโครงการสอนดนตรี บุคคลภายนอก มาแสดงความสามารถในการเต้น โคเวอร์ (COVER DANCE) เป็นการนำเพลงและ การเต้นของศิลปินที่เราชื่นชอบมา COVER ใหม่ คำว่า “COVER” ในวงการดนตรี หมายถึงการนำ ดนตรี หรือเพลงต้นแบบมาทำซ้ำ ดัดแปลง หรือ อาจจะลอกมาทั้งหมดเลยก็ได้ แต่ความหมายเชิงลึก แบบนี้มันก็จะฟังดูเข้าใจยากไป สำหรับคนทั่วไป จึงรู้จัก COVER DANCE ในความหมายคือ “การเต้น เลียนแบบศิลปินที่ตนชื่นชอบ”

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ที่มีการจัดขึ้น ทำให้เกิด เรื่องราวมากมายที่นำมาพูดคุยกัน อีกเรื่องที่เป็น

กระแสในโลกออนไลน์ นำไปสู่การพูดคุยในกิจกรรม คุยสบาย ๆ ครั้งที่ 205(48) วันที่ 23 พฤศจิกายน 2566 @ SDU Library วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่เป็นการพูดถึงประเพณีลอยกระทง รวมถึงการสอนทำ กระทงจากวัสดุธรรมชาติใกล้ตัว เช่น กระทง ก้านบัว ใบเตย ดอกอัญชัน ใบมะนาว เป็นต้น

สำหรับข้าพเจ้า กิจกรรมคุยสบาย ๆ เป็น กิจกรรมที่สร้างความประทับใจทุกครั้งที่มีการจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 214 วันที่ 28 ธันวาคม 2566 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับ เรื่องราวที่เป็น “ที่สุด...แห่งปี 2566” ซึ่งเป็นการรวบรวมเรื่องราวที่เป็นที่สุดในปี 2566 โดยผ่านการสำรวจจาก “สວນດູສິດໂພລ” ที่ทำติดต่อกันมา อย่างยาวนาน 24 ปี ซึ่งเรื่องราวที่น่าเสนอเป็น เรื่องราวที่เป็นที่สุดของปีจริง ๆ

“กิจกรรมคุยสบาย ๆ ไม่ได้เป็นแค่กิจกรรม ที่จัดขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่ในการพูดคุยเท่านั้น แต่เป็น เหมือนหนังสือที่ยังเขียนไม่จบ รอคอยผู้คนจากที่ ต่าง ๆ แวะมาร้อยเรียงถ้อยคำเพื่อให้เป็นหนังสือ เล่มที่สมบูรณ์แบบต่อไป”

อ้างอิง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2566). *รายงานมหาวิทยาลัยที่ดี Good University Report 2023*. กรุงเทพฯ. ศูนย์บริการ สื่อและสิ่งพิมพ์กราฟิกดีไซน์.

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2566). *POWER OF SDU TALK*. [เว็บไซต์]. <https://ebooks-viewer.dusit.ac.th/viewer/7912183701051126690891207289107113677780821081011031196161/1/2/0/viewer.html?url=%0D%0Ahttps%3A%2F%2Febooks-viewer.dusit.ac.th%2Fviewer%2F7912183701051126690891207289107113677780821081011031196161%2F1%2F2%2F0%2Fviewer.html>

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2566). *คุยสบาย ๆ สได์ “สວນດູສິດ” ครั้งที่ 1 - ครั้งที่ 168*. [เว็บไซต์]. <https://ebook-sviewer.dusit.ac.th/viewer/service/1005149121528468120111669079100977075104101777983656161/2/2/0/viewer.html>

True ปลุกันปัญญา. (2564). *การเต้น Cover Dance*. [เว็บไซต์]. <https://www.trueplookpanya.com/learning/detail/20698->



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... การใช้เทคโนโลยี

นายกิตติพงศ์ อัมประครองศิลป์
เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
ปฏิบัติงาน ณ สวนดุสิตโพล



“ตกแต่งร้านสวยมากครับ”

“มีสัญญาณ
Wi-Fi ใหม่ครับ”

“ไปถือศีลอยู่ที่วัดป่าเธอ”

“แล้วมีสัญญาณ
มือถือใหม่ล่ะ”

คำถามติดปากของคนยุค “ชีวิตติดเทคโนโลยี” คือการที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันแทบจะทุกขั้นตอน โดยในไตรมาส 4/2566 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ผลสำรวจในภาคประชาชนพบว่า ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศประมาณ 65.9 ล้านคน มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 59.0 ล้านคน (89.5%) ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน การติดต่อสื่อสาร หรือแม้กระทั่งการพักผ่อนหย่อนใจ มนุษย์บางส่วนหันมาพึ่งพาสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ แทบจะตลอดเวลา จนบางทีก็รู้สึกเหมือนขาดมันไม่ได้ การใช้เทคโนโลยีนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ต้อง “ฉลาดใช้” ให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน และ “ฉลาดรู้” ในการควบคุมตัวเอง ไม่ให้เทคโนโลยีกลายเป็นสิ่งที่ครอบงำชีวิตจนเกินไป

กิจกรรมคุยสบาย ๆ ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี กล่าวถึงการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีที่อยู่ใกล้ตัวเพื่อนำมาปรับใช้ในการทำงานทั้งหัวข้อ เทคนิคการถ่ายภาพสวย ด้วยมือถือ และทำ Infographics อย่างไร? ให้ถูกใจคนติดตาม เป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้มีประสบการณ์จริง เป็นการสะท้อนถึงความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการฝึกฝน รวมถึงการเผชิญกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงาน การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ถือเป็นการสร้างสะพานเชื่อมระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติจริง โดยสรุปของการคุยสบาย ๆ **เทคนิคการถ่ายภาพสวยด้วยมือถือ** ซึ่งได้กองประชาสัมพันธ์และสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศที่จัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเทคนิคการถ่ายภาพและการเขียนข่าว ให้กับหน่วยงานภายนอก เรื่องเทคนิค

การถ่ายภาพด้วยมือถือเบื้องต้น จึงได้นำองค์ความรู้มาเผยแพร่แก่บุคลากรสวนดุสิต ซึ่งเน้นในเรื่องของการใช้ศักยภาพของ โหมดกล้องถ่ายภาพ ในสมาร์ตโฟนให้มากขึ้น ด้วยคุณภาพของกล้องและความสามารถของ Application ในโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับการได้ทราบทฤษฎีการถ่ายภาพ การจัดองค์ประกอบภาพ และการนำภาพไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับงานประชาสัมพันธ์ได้มุมมองการทำงานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำ Infographics อย่างไร? ให้ถูกใจคนติดตาม ซึ่งได้บุคลากรสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ผู้ปฏิบัติงานด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ ถ่ายทอดประสบการณ์การผลิตผลงาน Infographic เพราะ Infographic มีข้อดีที่ต้องใช้ คือ 1) สรุปข้อมูลในปริมาณมากให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น 2) การใช้ภาพช่วยให้น่าสนใจและจดจำได้ดี 3) เหมาะสำหรับการให้ข้อมูลในหลากหลายประเภท และ 4) สะดวกในการเผยแพร่ นอกจากนี้ การสื่อสารโดยใช้ Infographic ยังช่วยสร้างการรับรู้ของแบรนด์ด้วยการผสมผสานให้สอดคล้องกับความเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ เริ่มตั้งแต่การใช้หลัก 5W 2H ได้แก่ 5W คือ Who (ใคร), What (อะไร), Where (ที่ไหน), When (เมื่อไร) และ Why (ทำไม) และ 2H คือ How (ทำอย่างไร) และ How Much (ได้ผลตอบแทนเท่าไร) การเลือกรูปแบบนำเสนอ Infographic ที่เหมาะสมกับช่องทางโซเชียลมีเดีย การเน้นจุดสำคัญ/จุดดึงดูดความสนใจของ Infographic สร้างความเข้าใจในการผลิตผลงาน Infographic เพื่อการสื่อสารที่มากยิ่งขึ้น

ในเรื่องของกฎหมาย PDPA ถือเป็นเรื่องใหม่สำหรับสังคมไทย พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ.2562 เป็นกฎหมายที่ออกมาเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัวของบุคคลไม่ให้ถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด เช่น การขายข้อมูลส่วนตัว การนำไปใช้เพื่อการตลาดโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่จำเป็น โดยจะคุ้มครองข้อมูลส่วนตัวของบุคคลไม่ว่าจะเป็นข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป เช่น ชื่อ-นามสกุล

เบอร์โทรศัพท์ หรือแม้กระทั่งข้อมูลทางชีวภาพ เช่นลายนิ้วมือ หรือข้อมูลทางสุขภาพ ซึ่งมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก มีการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องหลายครั้ง และในกิจกรรมคุยสบาย ๆ ในหัวข้อ เล่าเรื่อง PDPA ได้นิติกรของมหาวิทยาลัยมาให้ความรู้และพูดคุยสร้างความเข้าใจให้มากขึ้น โดย สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) ได้เปิดเผยสถิติของเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุละเมิด “ข้อมูลส่วนบุคคล” ผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน ซึ่งจากการจัดเก็บโดยศูนย์เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์เหตุละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล หรือ PDPC Eagle Eye พบว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 8 พฤศจิกายน 2566 พบเหตุละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลถึง 416 เรื่อง โดยแบ่งเป็นเรื่องที่ได้รับแจ้ง 224 เรื่อง และเรื่องที่ศูนย์เฝ้าระวังตรวจพบ 192 เรื่อง ขณะที่การเฝ้าระวังโดยศูนย์ PDPC Eagle Eye มีการตรวจพบว่า หน่วยงานภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ ถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลมากที่สุด

และสุดท้ายด้วยหัวข้อ “Keep IT in Touch” โดยสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นการแนะนำในส่วนของการให้บริการจากทางสำนักวิทยบริการฯ ทั้งเรื่องของการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ การปรับปรุงระบบอินเทอร์เน็ต (ติดตั้ง WIFI6) รวมถึง การแจ้งถึงแผนการดำเนินงานของ สำนักวิทยบริการฯ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ บุคลากร และนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ซึ่งหากมีข้อสงสัยหรือมีปัญหาติดขัดอย่างไรสามารถติดต่อสำนักวิทยบริการฯ ได้โดยตรง สอดคล้องกับที่ บริษัท การ์ทเนอร์ จำกัด คาดการณ์ว่าในปี 2567 มูลค่าการใช้จ่ายไอทีในประเทศไทยจะสูงทะลุ 1 ล้านล้านบาทเป็นครั้งแรก เพิ่มขึ้นราว 5.8% จากปี 2566 โดยกลุ่มซอฟต์แวร์จะมีมูลค่าการใช้จ่ายเติบโตสูงสุดและคาดว่าจะเพิ่มขึ้นถึง 15.9% “Keep IT in Touch” จึงสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาการติดต่อสื่อสารและความเชื่อมโยงในด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เน้นย้ำถึง

ความจำเป็นในการติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การรักษาความสัมพันธ์กับผู้ใช้งานและทีมงาน ตลอดจนการทำให้ระบบ IT มีความทันสมัย และตอบสนองต่อความต้องการอยู่เสมอ รวมถึงแนวคิดของการใช้เทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงผู้คนและข้อมูลเข้าด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพ

จากกิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต” ที่เป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ปฏิบัติงาน เนื่องจากบุคลากรผู้ปฏิบัติงานสามารถเห็นตัวอย่างของการใช้ความรู้ในทางปฏิบัติ และรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เป็นไปได้จาก

การนำความรู้นั้นมาใช้ในสถานการณ์จริง นอกจากนี้ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง จะสามารถช่วยให้บุคลากรหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการทดลองด้วยตนเอง และสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการพัฒนาในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ การถ่ายทอดความรู้จากผู้มีประสบการณ์จริง จึงไม่เพียงแต่เป็นการแบ่งปันข้อมูล แต่ยังเป็นการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการเติบโตและพัฒนาทักษะของบุคคลในระยะยาว



อ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. การ์ทเนอร์’ คาดปี 67 ใช้จ่ายไอทีไทย ทะยานแตะ ‘1 ล้านล้านบาท’ ครั้งแรก. 2 กุมภาพันธ์

2567. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/tech/gadget/1111345>

ฐานเศรษฐกิจออนไลน์. สำนักงานสถิติฯ เผยคนไทยใช้เน็ต 59 ล้านคน - มือถือ 62.9 ล้านคน. 1 มีนาคม 2567.

สืบค้นจาก <https://www.thansettakij.com/technology/technology/589776>

mobilefotographer. 5 ข้อดี ของการถ่ายภาพด้วย Smartphone ที่หลายคนอาจมองข้าม. 8 เมษายน 2561.

สืบค้นจาก <https://www.mobilefotographer.com/>

mrmeestudio. ทำไมต้องใช้ Infographic. 4 ตุลาคม 2560. สืบค้นจาก

<https://mrmeestudio.com/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89-infographic/>

relevantadmin. 4 ข้อดีของอินโฟกราฟิก ช่วยยกระดับคอนเทนต์ให้ปังกว่าเดิม. 17 มีนาคม 2565. สืบค้นจาก

<https://www.relevantaudience.com/th/infographic-benefits/>

OneFence. สถิติส่งท้ายปี ไทยมีเหตุละเมิด ‘ข้อมูลส่วนบุคคล’ แล้วกว่า 400 เรื่อง. 12 ธันวาคม 2566. สืบค้นจาก

<https://www.onefence.co/pdpc-privacy-security/>



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... จิตสาธารณะ

นายวัชร ประสาทแก้ว
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล



กิจกรรมคุยสบาย ๆ ที่มีหัวข้อเกี่ยวกับ “จิตสาธารณะ” ได้แก่ 1) ที่นี้...มีแต่คำว่าให้ 2) ธนาคารเลือดในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต 3) โอบรักให้ถึงดาวน Market Fair 4) “อิมทองสมองแล่น” เพื่อนักศึกษา SDU โดยกิจกรรมที่เกี่ยวกับจิตสาธารณะ เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนและมีปัญหาต้องการความช่วยเหลือ โดยคนที่ช่วยเหลือทำแล้วไม่หวังผลตอบแทนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงินหรือสิ่งของส่วนบุคคล เจ้าหน้าที่ หรือนักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับจิตสาธารณะที่ทำแล้วมีความสุขในฐานะผู้ให้ ถือได้ว่าเป็นการสร้างบุญอันยิ่งใหญ่สรุปสาระสำคัญจากกิจกรรมคุยสบาย ๆ ในหัวข้อเกี่ยวกับจิตสาธารณะได้ดังนี้

1) กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ครั้งที่ 177 (20) 10 ส.ค. 2566 ที่นี้...มีแต่คำว่าให้: ศูนย์สนทนาศึกษาเป็นหน่วยงานที่ให้กู้ยืมทุนเพื่อการศึกษา ได้แก่) ทุน กยศ. สามารถทำเรื่องยื่นกู้ผ่านเว็บไซต์ของกยศ. ได้โดยตรง 2) ทุนของมหาวิทยาลัย เช่น ทุนเทศมหาชาติ ฯ 3) ทุนของสภามหาวิทยาลัย 4) ทุนจากผู้บริหารภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น ตั้งแต่ปี 2563 - 2566 มีการสนับสนุนทุนการศึกษาไปแล้วจำนวน 34 ล้านบาท กองทุนของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 2 กองทุน คือ กองทุนถาวรและกองทุนเฉพาะปี

ตั้งแต่ปี พ.ศ.2511 จนถึงปัจจุบันศูนย์สนทนาศึกษา ให้นำทุนถาวรไปแล้วทั้งสิ้น 317 ทุน โดยกองทุนถาวรที่มียอดบริจาคมากที่สุดคือ กองทุนศณะ ผลพันธิน เป็นจำนวนเงิน 10,067,837.73 บาท

2) กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ครั้งที่ 203 (46) 16 พ.ย. 2566 ธนาคารเลือดในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต การจัดตั้งธนาคารโลหิตศูนย์การศึกษาหัวหินจัดตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2556 แนวคิดเริ่มจากนักศึกษา 2 กลุ่ม โดยนักศึกษากลุ่มแรกมีการบริจาคโลหิตเป็นประจำและนักศึกษากลุ่มที่สองที่ไม่เคยบริจาคโลหิตเลย จากนั้นก็ทำโครงการและประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษามาสวมคร เพื่อเข้าร่วมบริจาคโลหิต ในการจัดตั้งธนาคารโลหิตประสบความสำเร็จดีมากตามวัตถุประสงค์ คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ขึ้นไป อายุ 17 ปี ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 70 ปี (อายุต่ำกว่า 18 ปี ต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง) อายุ 65 ปี ขึ้นไป บริจาคได้ 6 เดือน/ 1 ครั้ง การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิตพักผ่อนให้เพียงพอไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ควรรับประทานอาหารก่อน 4-6 ชั่วโมง

3) กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ครั้งที่ 230 (4) 22 ก.พ. 2567 โอบรักให้ถึงดาวน Market Fair กิจกรรมโอบรักให้ถึงดาวน Market Fair จัดขึ้นเนื่องในวันดาวนซินโดรมโลก (วันที่ 21 มี.ค.)

เป็นการบูรณาการเรียนการสอนในรายวิชาการตลาด (Event) เป็นการให้นักศึกษาได้ลงมือฝึกปฏิบัติการ ผ่านการจัดกิจกรรมจริงร่วมกับหน่วยงานและผู้ประกอบการรวมถึงให้สังคมได้เห็นและตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิสัมพันธ์ กับกลุ่มผู้ป่วยดาว์นซินโดรม โดยมี 4 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมโอบรักให้ถึงดาว์น 2) กิจกรรมดาว์นล้อมเดือน 3) กิจกรรมอุ่นไอดาว์น 4) กิจกรรมวันดาว์นซินโดรมโลก สิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการจัดกิจกรรม คือ มีทักษะและมีประสบการณ์ในการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้มีความคิดที่รอบคอบในการทำงาน รู้และเข้าใจถึงการทำงานเป็นทีมที่ดีมีความสุขที่ได้ทำประโยชน์เพื่อเพื่อนมนุษย์

4) กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตล์ สวนดุสิต ครั้งที่ 276(50) 6 ส.ค. 2567 “อิมท้องสมองแล่น” เพื่อนักศึกษา SDU โครงการ “อิมท้องสมองแล่น” เกิดจากความร่วมมือของหลายหน่วยงานในมหาวิทยาลัย นำโดยกองพัฒนานักศึกษาจัดขึ้น เพื่อให้บริการอาหารเสริมแก่นักศึกษาให้ได้รับประทานอาหารที่เหมาะสม เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย และเป็นสวัสดิการให้นักศึกษารวมถึงเป็นกิจกรรมที่สร้างการมีส่วนร่วม และการแบ่งปันของผู้บริหาร อาจารย์และบุคลากรในการร่วมเป็นผู้สนับสนุนค่าอาหารในโครงการอิมท้องสมองแล่น

ผลลัพธ์ของโครงการ ส่งเสริม อัตลักษณ์ ด้านอาหาร ตอบโจทย์งานด้าน KM และ One World Library ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ระหว่างมืออาหาร ได้ไอเดียใหม่ ๆ ไปต่อยอดงาน เชื่อมโยงนักศึกษาและบุคลากรให้มีจิตอาสา มีผู้ปกครองเข้าร่วมเป็นเจ้าภาพผ่านการพบเห็นกิจกรรม

การต่อยอดการดำเนินโครงการ ขยายผลต่อยอดการดำเนินงานไปวิทยาเขตสุพรรณบุรี และ ศูนย์วิทยาศาสตร์ บุคลากรและหน่วยงาน มีการเสนอแนวคิดในการสนับสนุนทุนการศึกษาที่ไม่ใช่แค่เรื่องเงินแก่นักศึกษาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีโครงการอิมท้องสมองแล่นเป็นต้นแบบการขยายผล

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ส่งผลให้ประเทศไทยต้องเร่งพัฒนาเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ ซึ่งกระแสการเร่งพัฒนา และเศรษฐกิจที่บีบรัดได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมไทยให้เกิดการแข่งขัน มีค่านิยมทางวัตถุสูง เกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเองมากกว่าส่วนรวม ขาดการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลทั้งทางจิตใจและวัตถุ ด้วยเหตุนี้จึงมีการกล่าวถึงคำว่า “จิตสาธารณะ”

“จิตสาธารณะ” ความรู้สึกและการกระทำของบุคคลที่มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ เป็นความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ที่แสดงออกด้วยความเต็มใจ เช่น การร่วมแก้ปัญหาสังคม การดูแลสาธารณสมบัติ และการทำกิจกรรมเพื่อสังคมจิตสาธารณะจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการสร้างความสามัคคีและพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น

จิตสาธารณะ (Public Mind หรือ Public Consciousness) คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ตระหนักถึงปัญหาหรือความเดือดร้อนในสังคม และมีความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของเงินทองหรือสิ่งของ การมีจิตสาธารณะเป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคมการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และการมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม จิตสาธารณะช่วยให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน นอกจากนี้ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้มีความสงบสุขและยั่งยืน นวรินทร์ ตาก้อนทอง ได้ให้ความหมายว่า จิตสาธารณะ คือ การแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ยุทธนา วรณพิติกุล. 2542: หน้า 181-183) พร้อมทั้งจะเสียสละและอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม (บรรทม มณีโชติ. 2530: หน้า 25) มีความปรารถนาที่จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่น

หรือสังคม (หุทัย อาจปฐ. 2544: หน้า 103-104) ด้วยความเต็มใจ โดยพิจารณาจากความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงลักษณะดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นด้านการรับผิดชอบต่อสาธารณสมบัติและทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการทำกิจกรรมเพื่อสังคม เข้าร่วมในเรื่องส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม ด้านการรับรู้และตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและมีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม

ร่วมกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าจิตสาธารณะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งในการยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้หันมามองถึงประโยชน์ส่วนรวมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งร่วมมือกันพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ให้มีความสุข และความพยายามในการปลูกฝังจิตสาธารณะให้เกิดขึ้นในสังคมไทยในปัจจุบัน



อ้างอิง

นวรินทร์ ตาก้อนทอง. (2542). จิตสาธารณะ: ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม. ใน ยุทธนา วรณปิติกุล (บรรณาธิการ), *การพัฒนาสังคมไทยในศตวรรษที่ 21* (หน้า 181-183). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
บรรทม มณีโชติ. (2530). จิตสาธารณะและการเสียสละเพื่อส่วนรวม. ใน *การศึกษาและการพัฒนาสังคมไทย* (หน้า 25). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หุทัย อาจปฐ. (2544). การมีจิตสาธารณะในสังคมไทย. ใน *การพัฒนาจิตใจและสังคม* (หน้า 103-104). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... การดูแลเด็ก เด็กปฐมวัย

นางสาวสายชล ปาลมะ
เจ้าหน้าที่สำนักงาน (การเงินและบัญชี)
ปฏิบัติงาน ณ สวนดุสิตโพล



กิจกรรมคุยสบาย ๆ สโตร์สวนดุสิต ได้พูดคุยเกี่ยวกับประเด็นการดูแลเด็กไว้ 2 หัวข้อ โดยหัวข้อแรกได้จัดกิจกรรมในวันอังคารที่ 29 สิงหาคม 2566 ครั้งที่ 180(23) ในหัวข้อ คุยกับครู ละอออุทิศ MISS UNIVERSE และหัวข้อที่ 2 ได้จัดกิจกรรมในวันพฤหัสบดีที่ 19 ตุลาคม 2566 ครั้งที่ 195(38) หัวข้อ “จิตวิทยากับการดูแลเด็ก” โดยได้สรุปประเด็นสำคัญไว้ดังนี้

หัวข้อที่ 1 คุยกับครู ละอออุทิศ.. MISS UNIVERSE..

การจัดการกับเด็กในสถานการณ์คับขันต้องอาศัยทักษะหลายด้าน ครูควรเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าใจปัญหา และหาทางแก้ไขร่วมกับผู้ปกครองและเด็ก ใช้การสื่อสารแบบกัลยาณมิตร สัมผัสและโอบกอดเพื่อให้กำลังใจเด็ก ค้นหาสาเหตุของปัญหาโดยรวบรวมข้อมูลจากทุกฝ่าย ครูต้องมีความรักเด็กเป็นพื้นฐาน มุ่งหวังให้เด็กเติบโตเป็นคนดีมีคุณภาพ ครูต้องพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เด็กโมโห อาเจียน วิ่งหนี ฯลฯ นอกจากนี้ ครูยังต้องมีทักษะหลากหลาย เช่น การเล่านิทาน ร้องเพลง ถ่ายภาพ เป็นนักสืบ และนักไกล่เกลี่ย สิ่งสำคัญคือครูต้องจัดการอารมณ์ตนเอง สร้างข้อตกลงร่วมกับเด็ก และใช้คำชมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี อีกทั้งเมื่อพบปัญหาที่เกิดจากผู้ปกครอง ครูต้องรักษาความสงบ

มีสติ รับฟังความกังวล เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาอย่างเห็นอกเห็นใจ ให้ข้อมูลการแก้ไขปัญหา และร่วมกันหาทางแก้ไขโดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็ก

หัวข้อที่ 2 จิตวิทยากับการดูแลเด็ก

ศูนย์ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (SDU Wellness Center) โดยคณะครุศาสตร์ มสธ. มีพันธกิจในการให้คำปรึกษาและจัดหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความรู้และแนวทางการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจให้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือบุคลากรทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหา การดูแลช่วยเหลือ และการเฝ้าระวังปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ โดยให้ความสำคัญกับการปลูกฝัง Empathy Skill หรือทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในเด็ก ซึ่งช่วยป้องกันพฤติกรรมรังแกและลดความเสี่ยงในการพัฒนาบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม นอกจากนี้ ยังให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยการบำบัดทางสังคมจิตใจ การใช้ยาต้านเศร้า หรือทั้งสองวิธีร่วมกัน โดยการบำบัดเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้า หลักการสำคัญในการดูแลผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจคือ “การอยู่กับเขา” และ “การฟัง

อย่างเข้าใจ” โดยไม่ตัดสินถูกผิด เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวและสามารถระบายความรู้สึกออกมาได้

จากกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต เกี่ยวข้องกับหัวข้อการดูแลเด็ก กล่าวได้ว่ามหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้เล็งเห็นความสำคัญและใส่ใจในสุขภาพจิตของเด็กและทุกคนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจระดับชาติ ปี พ.ศ. 2566 พบคนไทย 1.6 ล้านคน วัยรุ่น-วัยทำงานตอนต้น มีความผิดปกติทางอารมณ์สูงกว่าวัยอื่น ดังนั้น ศูนย์ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (SDU Wellness

Center) ที่มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนให้เปิดบริการ จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่สามารถช่วยบรรเทาทุกข์ให้แก่ทุกคนนอกจาก นักเรียน นักศึกษา ผู้ปกครอง รวมถึงบุคลากรในมหาวิทยาลัยที่กำลังประสบปัญหาแต่ไม่สะดวกไปพบแพทย์ ก็สามารถขอคำปรึกษาที่ศูนย์ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (SDU Wellness Center) ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ นอกเหนือจากนี้การปลูกฝังให้เด็กมีการเห็นอกเห็นใจ การพัฒนาทางจริยธรรมโดยการเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์ มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเกื้อกูลสังคมมากขึ้น และมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลงทำให้การอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข



อ้างอิง

วรวรรณ จุฑาและกมลลักษณ์ มากคล้าย, “ความชุกของความผิดปกติทางอารมณ์: การสำรวจระดับชาติวิทยาสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2566,” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2567, [เว็บไซต์]. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1681>



คุยสบาย ๆ เกี่ยวกับ..... ความปลอดภัย อุบัติเหตุ

นางสาวมูทิตา สร้อยเพชร
 เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา สำนักงานมหาวิทยาลัย
 ปฏิบัติงาน ณ สวนดุสิตโพล



จากการศึกษาการจัดกิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตร์ “สวนดุสิต” ในประเด็น “ความปลอดภัย และอุบัติเหตุ” มีการจัดกิจกรรม 2 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 198 หัวข้อ “การจัดการความปลอดภัยในโรงเรียน” และกิจกรรมคุยสบาย ๆ ครั้งที่ 262 หัวข้อ “Solar Safety เรื่องความปลอดภัยที่ต้องรู้” สรุปประเด็นได้ ดังนี้

กิจกรรมคุยสบาย ๆ เรื่อง”การจัดการ ความปลอดภัยในโรงเรียน”

ความปลอดภัยของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการศึกษา โรงเรียนจึงต้องให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่สนามเด็กเล่น ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และทักษะทางสังคม การจัดการความปลอดภัยในสนามเด็กเล่นเริ่มต้นจากการเลือกซื้อเครื่องเล่นที่ได้มาตรฐานพิจารณาเครื่องเล่นที่มีเครื่องหมาย มอก. และมี QR Code สำหรับตรวจสอบรายละเอียด ทั้งนี้ มีกฎหมายที่กำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมสำหรับ

เครื่องเล่นสนามสาธารณะ 4 ประเภท ได้แก่ ชิงช้า กระดานลื่น ม้าหมุน และอุปกรณ์โยก นอกจากความปลอดภัยของอุปกรณ์เครื่องเล่นแล้ว โรงเรียนยังต้องคำนึงถึงความเสี่ยงจากบุคคลแปลกหน้าที่อาจเข้ามาในบริเวณโรงเรียน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก และมีระบบป้องกันการรังแกกันระหว่างเด็ก โดยการตั้งกฎห้ามรังแกผู้อื่นและปลูกฝังค่านิยมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากกิจกรรมคุยสบาย ๆ ข้างต้น สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการสร้างสมดุลระหว่างความปลอดภัย และการประหยัดพลังงาน ในสถานศึกษาซึ่งมหาวิทยาลัยมีหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งฝ่ายอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ฝ่ายความปลอดภัยฯ (คปอ.) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศูนย์สิ่งแวดล้อม และกองอาคารสถานที่ แต่ละหน่วยงานมีบทบาทสำคัญในการวางแผน ดำเนินการ และติดตามผลการดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้อง การทำงานร่วมกันจะช่วยให้การจัดการด้านความปลอดภัยและพลังงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งแนวทางนี้สามารถเป็นต้นแบบให้กับ

สถาบันการศึกษาอื่น ๆ ในการพัฒนาสู่การเป็นสถานศึกษาที่ปลอดภัยและยั่งยืนในอนาคต

กิจกรรมคุุสบาย ๆ เรื่อง “Solar Safety เรื่องความปลอดภัยที่ต้องรู้”

คุณสมชาย เรืองทรัพย์ ผู้อำนวยการกองธุรกิจเกี่ยวเนื่องหน่วยงานภาครัฐการไฟฟ้านครหลวง ได้อธิบายถึงระบบโซลาร์รูฟ ซึ่งเป็นการติดตั้งแผงเซลล์แสงอาทิตย์บนหลังคาเพื่อผลิตไฟฟ้า โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการติดตั้งที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เช่น ไฟไหม้ ทั้งนี้ การติดตั้งควรดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ และมีการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ และได้นำเสนอขั้นตอนการติดตั้งโซลาร์รูฟ ตั้งแต่การลงทะเบียนการสำรวจพื้นที่ การออกแบบ และการประมาณการค่าใช้จ่าย จนถึงการจัดตั้งและการบำรุงรักษา โดยเน้นการให้บริการที่ครบวงจรและมีมาตรฐาน

การดำเนินการด้านความปลอดภัยของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เช่น โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้พัฒนาระบบการจัดการ

ความปลอดภัยที่ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและสังคม โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เข้ากับการปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Continuous Improvement และวงจร PDCA ของ Deming ที่เน้นการวางแผน ปฏิบัติ ตรวจสอบ และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง (Moen & Norman, 2010) ตัวอย่างการดำเนินการ ได้แก่ วิทยาเขตสุพรรณบุรี แก้ไขปัญหาน้ำขังและพื้นทรุดที่อาจทำให้เด็กลื่นล้ม ด้านศูนย์การศึกษาลำปาง จัดซื้อเครื่องเล่นโดยคำนึงถึงความต้องการของเด็กและผู้ปกครอง โดยเน้นการดำเนินการตามหลักสถานศึกษาปลอดภัยและ Green University

จากข้อมูลของนายพรชวีร์ อุดมเสฏฐ์ชัย ผู้อำนวยการกองอาคารและสถานที่ กล่าวว่า “Solar Safety” เป็นเทรนด์ที่ทุกคนในมหาวิทยาลัยสวนดุสิตต้องก้าวไปพร้อมกัน ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่ภาวะโลกร้อน แต่เป็นภาวะโลกเดือด นโยบายของมหาวิทยาลัยจึงมุ่งเน้นเรื่องความปลอดภัย การลดหรือประหยัดพลังงาน

อ้างอิง

- การไฟฟ้านครหลวง. (2023). *คู่มือการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าด้วยเซลล์แสงอาทิตย์บนหลังคา*.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). *ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมเครื่องเล่นสนาม เล่ม 1 ถึง เล่ม 7*.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). *คู่มือแนวทางปฏิบัติและมาตรการรักษาความปลอดภัยของสถานศึกษา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556*.
- ASEAN Centre for Energy. (2021). *ASEAN Energy Awards 2021 Winners*.
- Moen, R., & Norman, C. (2010). *Circling back: Clearing up myths about the Deming cycle and seeing how it keeps evolving*. *Quality Progress*, 43(11), 22-28.

เสียงสะท้อน... ความสำเร็จของกิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต”



นางสาวสายสมร เมืองมูล
เจ้าหน้าที่สวนดุสิตโพล

การจัดกิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต” นับเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การสำรวจความคิดเห็นเชิงคุณภาพจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 13 ท่าน ได้เปิดเผยถึงมุมมองและประสบการณ์อันทรงคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวได้สร้างคุณค่าในหลากหลายมิติ ทั้งในด้านการพัฒนาองค์การ เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากร การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต” ได้รับการตอบรับอย่างดีจากประชาคมมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์กร โดยกิจกรรมนี้ได้สร้างเวทีให้บุคลากรและนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และความคิดเห็นในหลากหลายหัวข้อ ทั้งในแง่มุมมองของงานและชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการสร้าง ความเข้าใจอันดีต่อโครงการ กิจกรรม และงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยมากขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมคุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต ยังเป็นพื้นที่สำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรจากหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงศูนย์การศึกษาและวิทยาเขต ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันเป็นทีมและสร้างเครือข่ายอันแข็งแกร่ง

นอกจากประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์แล้ว กิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตส์สวนดุสิต” ยังเป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการสื่อสาร ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในการทำงานและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ผ่านการพูดในที่สาธารณะและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนทักษะการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสร้างความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ กิจกรรมยังเป็นแหล่งรวมความรู้ที่หลากหลาย โดยผู้เข้าร่วมจะได้รับฟังความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

สำหรับความประทับใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองว่า มีบรรยากาศที่เป็นกันเองและผ่อนคลาย ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังได้ฟังมุมมองและความสนใจที่หลากหลายของบุคลากรและนักศึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมได้เปิดโลกทัศน์และเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง รวมถึงองค์กรต่อไปอีกด้วย

การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกในประชาคม อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อเสนอแนะหลายประการที่จะ

ช่วยพัฒนากิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
ประการแรก ควรปรับความถี่ของการจัดกิจกรรมให้
เหมาะสม โดยจัดเดือนละ 1-2 ครั้ง พร้อมเพิ่มเวลา
สำหรับการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ประการที่สอง
ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนใน
มหาวิทยาลัย และจัดทำสถิติผู้เข้าร่วมเพื่อประเมินผล
การจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ ประการที่สาม
การสร้างแรงจูงใจด้วยรางวัล และการจัดกิจกรรมเชิง
ปฏิบัติการจะช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับผู้เข้าร่วม
ประการสุดท้าย การเลือกหัวข้อที่ทันสมัยและ
เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วม รวมถึงการเปิดโอกาสให้
ผู้บริหารได้แบ่งปันประสบการณ์ จะช่วยสร้าง
บรรยากาศที่เป็นกันเองและส่งเสริมการแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ช่วยให้กิจกรรมมี
ประสิทธิภาพมากขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน
ในชุมชนการศึกษาได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น กิจกรรม “คุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต”
จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาบุคลากร
เสริมสร้างความสัมพันธ์ และส่งเสริมวัฒนธรรม
การเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งกิจกรรมนี้
ไม่เพียงแต่เป็นการสร้างความบันเทิง แต่ยังเป็น
การสร้างโอกาสในการพบปะสังสรรค์ ซึ่งกลไกสำคัญ
ในการขับเคลื่อนการพัฒนาองค์กร เสริมสร้าง
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากร พัฒนาทักษะ
ส่วนบุคคล สร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ ๆ และ
หล่อหลอมวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ยั่งยืน ยังเป็น
แรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในอนาคต

ได้รับประโยชน์ อย่างมาก
ใน กิจกรรมคุยสบาย ๆ
ทั้งหัวข้อและการมีส่วนร่วม
ของแต่ละคน



ดร.วารณี เวสสุนทรเทพ
รองอธิการบดีฝ่ายวิทยาเขตสุพรรณบุรี

กิจกรรม ข้อมูล ประสบการณ์
จากบุคลากรหรือหน่วยงานต่าง ๆ



ผศ.ดร.จิราณูช โสภา
รองคณบดีโรงเรียนการทองเทียว
และการบริการ

ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วม
กิจกรรมคุยสบายๆ คือ
การได้เห็นศักยภาพคนสวนดุสิต
และได้เครือข่ายในการดำเนินงาน



ผศ.ทิพสุดา คิดเลิศ

ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการ
และเทคโนโลยีสารสนเทศ

พื้นที่ให้ **เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูล**
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
แสดงความคิดเห็น **เกิดการ**
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ **เกิดความ**
เข้าใจในงาน



ไพศาล คงสถิตสถาพร

ผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ **ช่วยฝึกให้**
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดในที่สาธารณะ
สร้างความมั่นใจ เป็นการสื่อสาร
ภายในองค์กรได้อย่างยอดเยี่ยม



ดร.วาสนา จักรแก้ว

อาจารย์พิเศษ และเจ้าหน้าที่บริการการศึกษา
ศูนย์การศึกษาลำปาง

ชลิดา ป้อมสกุล
เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก
การเรียนรู้ดิจิทัล



เป็นกิจกรรมที่
ให้ความรู้มาก ๆ ค่ะ
และ **ได้รับข้อมูล**
ที่เป็นประโยชน์
ในแต่ละครั้ง

เป็นเวที ที่ **เปิดโอกาส** ให้
คนสวนดุสิต ได้ผ่อนคลาย
แชร์ความรู้สึก และ
แบ่งปันความรู้
ที่ไม่ได้จำกัดในเรื่องงาน
อย่างเดียว



จตุรโชค ยวงอักษร
เจ้าหน้าที่สำนักงาน
(บริหารงานทั่วไป)

ธีรพจน์ จินดาเดช
เจ้าหน้าที่สำนักงาน
(ประชาสัมพันธ์)
Service Center
กองประชาสัมพันธ์
สำนักงานมหาวิทยาลัย



เป็นพื้นที่ให้
คนสวนดุสิต
ได้คุยกัน **ได้รู้จักกัน**
แลกเปลี่ยนเรียนรู้
ในมุมมองความคิด

เป็นกิจกรรมที่ดีที่ทำให้
บุคลากรมหาวิทยาลัย
สวนดุสิต
ได้พูดคุย รับฟัง
แลกเปลี่ยนความรู้
ความคิดเห็น และ
ประสบการณ์ เรื่องต่าง ๆ



ฉัตรชัย ตันมงคลวัฒนา
เจ้าหน้าที่บริการสารสนเทศ

โชติพงศ์ ลิสวน
นักศึกษา



เป็นพื้นที่ สามารถ
ร่วมกิจกรรมพูดคุย เพื่อ
ทำความรู้จักกัน ได้จาก
หลาย ๆ ศูนย์การศึกษา

ได้รับข่าวสาร
กิจกรรมต่าง ๆ
ภายในมหาวิทยาลัย
อยู่ตลอดเวลา



อภิลิทธิ์ เพชรหงษ์
อดีตประธานสภานักศึกษา

รุ่งรัตน์ มีทรัพย์
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



เป็นกิจกรรมที่ดี
มีประโยชน์หลากหลาย
ได้รับความรู้ในหลาย
มุมมอง หลายเรื่อง

ได้ความรู้เพิ่มเติมได้
จากการที่ได้เข้ารับฟัง
กิจกรรมของ คณะ
นักศึกษา คณาจารย์
หน่วยงานของ
มหาวิทยาลัย
ผ่านการจัดกิจกรรม



ดลนภา ตรีพันธ์
เจ้าหน้าที่บริการ



อำนวยการ



ผศ.ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ
รศ.ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์
นางสาวพรพรรณ บัวทอง

บรรณาธิการ



นางสาวเปรมฤดี โยวัง
นางสาวมุกิตา สร้อยเพชร
ดร.ณรงค์ลักษณ์ โชติวิทยธานินทร์
นางสาวสุกทิพย์ สุขใส

ออกแบบรูปเล่ม



นายกิตติพงศ์ อัมประครองศิลป์
นางสาวกรรณิการ์ ศรีไพบูลย์



Reach Us Out



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



suandusitpoll@dusit.ac.th



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



+66 2244 5210