

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว



ระหว่างวันที่ 30 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2561

ณ หมู่บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง  
จังหวัดเพชรบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ : งานบริการวิชาการ คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์  
 เลขที่ 0321  
 วันที่ 23 เม.ย. 61  
 เวลา 10.00 น.

ฝ่ายบริหาร  
 เลขที่ 0200  
 วันที่ 23 เม.ย. 61  
 เวลา 09.00 น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕ ต่อ ๑๐๐๖  
 ที่ ผว. /๒๕๖๑ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็ง  
 ด้านการท่องเที่ยว

เรียน คณบดี ผ่านหัวหน้าสำนักงานคณบดี

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวภัทรमुख พงษธา อาจารย์ประจำสาขาวิชาการท่องเที่ยว ได้รับการ  
 จัดสรรงบประมาณให้ดำเนินโครงการ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชน  
 เข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว” เป็นจำนวนเงิน ๙๐,๐๐๐ บาท (เก้าหมื่นบาทถ้วน) ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม  
 - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า นางสาวภัทรमुख พงษธา จึงใคร่ขออนุมัติโครงการดังกล่าว  
 รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

๑. อนุมัติดำเนินการโครงการ
๒. อนุมัติให้ นางสาวภัทรमुख พงษธา เป็นผู้ยืมเงินทรองราชการ
๓. มอบให้บุคลากรที่มีรายชื่อข้างท้ายเป็นกรรมการลงนามการจัดซื้อจัดจ้างตามระเบียบพัสดุ
  - ๓.๑ นางสาวภัทรमुख พงษธา
  - ๓.๒ นายพัทยศ เพชรวงษ์
  - ๓.๓ นางสาวนิตินันท์ ศรีสุวรรณ

(นางสาวภัทรमुख พงษธา)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการท่องเที่ยว  
 หัวหน้าโครงการ

เรียน คณบดี

เมื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

23 เม.ย. 61

อนุฯ

23 เม.ย. 61

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

หน่วยงาน งานบริการวิชาการแก่สังคม คณะศิลปศาสตร์

ชื่อโครงการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว  
ลักษณะโครงการ

- ๑.๑. การอบรม (การบรรยาย/การฝึกปฏิบัติ)
- ๑.๒. การประชุม/การสัมมนาทางวิชาการหรือเชิงปฏิบัติการ
- ๑.๓. การดูงาน การฝึกศึกษา
- ๑.๔. การจัดงาน การจัดนิทรรศการ
- ๑.๕. การวิเคราะห์ การทดสอบ การตรวจสอบ
- ๑.๖. การฝึกอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้เทคโนโลยี
- ๑.๗. การให้บริการข้อมูล การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ
- ๑.๘. อื่น ๆ

ความสอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์และกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัย ตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒน  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ – ๒๕๖๑) ดังเอกสารที่แนบ ๑

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ การพัฒนาความเข้มแข็งในการจัดการศึกษาให้บัณฑิตมีคุณภาพตามมาตรฐาน พร้อมเข้าสู่  
ประชาคมอาเซียน

เป้าประสงค์ที่ ๑ จัดการศึกษาด้านวิชาชีพและเทคโนโลยีที่สามารถแข่งขันได้ในระดับอาเซียน / นานาชาติ  
กลยุทธ์ที่

- ๑ การพัฒนาการจัดการศึกษาที่เน้นความเป็นเลิศทางวิชาการและความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ
- ๒ การนำมหาวิทยาลัยสู่ประชาคมอาเซียนและการเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ

เป้าประสงค์ที่ ๒ ผลิตบัณฑิตให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีทักษะในการดำรงชีวิตที่ดี  
กลยุทธ์ที่

- ๒ การนำมหาวิทยาลัยสู่ประชาคมอาเซียนและการเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ
- ๓ การพัฒนาคุณภาพนักศึกษาที่สะท้อนอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ การพัฒนาความเข้มแข็งงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ที่มีคุณภาพเพื่อเพิ่มขีดความสามารถใน  
การแข่งขันของประเทศ

เป้าประสงค์ที่ ๓ จำนวนผลงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ที่ได้มาตรฐาน มีคุณภาพและนำไปต่อยอดได้  
กลยุทธ์ที่

- ๔ การพัฒนางานวิจัยเชิงสร้างสรรค์

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ การสร้างความเข้มแข็งของการบริหารจัดการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา สู่ความเป็นเลิศ

เป้าประสงค์ที่ ๔ มีระบบบริหารจัดการที่คล่องตัว ยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ  
กลยุทธ์ที่

- ๕ การพัฒนาบุคลากรเพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและมีคุณค่าของมหาวิทยาลัย
- ๖ การเตรียมความพร้อมในการเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
- ๗ การบริหารจัดการสู่องค์กรคุณภาพและมีธรรมาภิบาล

เป้าประสงค์ที่ ๕ มีระบบประกันคุณภาพสู่ความเป็นเลิศทางการศึกษา  
กลยุทธ์ที่

- ๗ การบริหารจัดการสู่องค์กรคุณภาพและมีธรรมาภิบาล

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ การส่งเสริมการให้บริการวิชาการและการพัฒนาอาชีพ

เป้าประสงค์ที่ ๖ เป็นแหล่งให้บริการวิชาการวิชาชีพที่ได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับของสังคม  
กลยุทธ์ที่

- ๘ การบริการวิชาการที่มีศักยภาพในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕ การส่งเสริมการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และรักษาสีงแวดล้อมให้คงอยู่อย่างมั่นคงเพื่อ  
สร้างคุณค่าทางสังคมและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

เป้าประสงค์ที่ ๗ สร้างจิตสำนึกและสร้างค่านิยมให้เกิดความรักในศิลปวัฒนธรรมไทยภูมิปัญญาท้องถิ่นและรักษาสีงแวดล้อมอย่างยั่งยืน

กลยุทธ์ที่

- ๙ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและสีงแวดล้อมที่เป็นภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาของโลก

ความสอดคล้องกับตัวชี้วัดด้านการบริการวิชาการ

- มีการบูรณาการกับพันธกิจอื่น คือ

การเรียนการสอนวิชา .....วิชา การท่องเที่ยวโดยชุมชน, มัคคุเทศก์, เทคนิคการนำเสนอ,  
ภาษาอังกฤษเพื่อการท่องเที่ยว.....

การวิจัย .....

การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม .....

- มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงาน ระหว่างคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลพระนคร กับ จังหวัดเพชรบุรี

- ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย.....(หลักฐานประกอบ อาทิ ความต้องการของภาครัฐเอกชน  
ชุมชน ภาคประชาชน เป็นต้น) ตามแบบ สวพ.-บว.๐๒.๐๓.๐๔ หรืออื่น ๆ

(ขอให้แนบเอกสารความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมาด้วย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ สาขาวิชาการท่องเที่ยว

หัวหน้าโครงการ นางสาวภัทรมุข พงษธา

หลักการและเหตุผล

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่มีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตของคนไทย ที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อ  
ดำรงชีวิตอยู่โดยหลักการพึ่งตนเอง รู้จักเลือกสรรและใช้อย่างเหมาะสมและมีความพอดี ปัจจุบันการเติบโต ในสังคม  
ชนบทมีค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะรายได้แต่ไม่ถึงเป็นตัวชี้วัดเรื่องความพอดีในความเป็นอยู่หรือคุณภาพชีวิตของ  
ชุมชน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักที่จะสร้างความสมดุล มั่นคง ยั่งยืน ความพอเพียงจะช่วยสร้างความ  
เข้มแข็งให้แก่สังคม ทั้งนี้จะทำให้ทุกคนมีความพอเพียงในชีวิตและความเป็นอยู่

ด้วยหลักความพอเพียง ซึ่งประกอบความพอประมาณที่ทุกสิ่งทุกอย่างต้องตั้งอยู่บนความพอดีไม่มากหรือน้อยเกินไป  
ความมีเหตุมีผล การตัดสินใจทุกอย่างต้องอยู่บนพื้นฐานการใช้ความรู้ และเหตุผลในการตัดสินใจ การมีระบบภูมิคุ้มกัน  
ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อยู่เหนือการควบคุม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการสร้างภูมิคุ้มกัน

เพื่อจัดการความเสี่ยงต่างๆ สำหรับชุมชนอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งมีความเข้มแข็งทางชุมชน ที่เห็นได้จากการรวมกลุ่ม อาทิ กลุ่มแม่บ้านอ่าวศิลา กลุ่มแม่บ้านเยาวยุโรปแปรรูปผลผลิต เกษตรบ้านห้วยสาธิตา กลุ่มแม่บ้านเกษตรไผ่สีสุก กลุ่มทอผ้าเพชรสามเรือน เป็นต้น เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามความถนัดและศักยภาพบนพื้นฐานทรัพยากรที่มีในชุมชนหากมีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาปรับใช้แก่ชุมชน เพื่อเพิ่มโอกาสในการพัฒนาคน โดยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ความหลากหลายและภูมิสังคม โดยใช้ความรู้ ความรอบคอบ

จากศักยภาพทางกายภาพของชุมชน อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี มีสถานที่ที่น่าสนใจและถูกพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว อาทิ น้ำพุร้อนหนองหญ้าปล้อง เป็นบ่อน้ำร้อนกลางป่าร่มรื่น ระหว่างทางมีทิวทัศน์เป็นทุ่งนา และทิวเขาสลักกัน และหมู่บ้านกะเหรี่ยง น้ำตกแม่กระดังลา เป็นน้ำตกขนาดเล็กสูง ๓ ชั้น มีทัศนียภาพที่งดงาม รวมทั้งมีความสมบูรณ์ของระบบนิเวศน์ เขื่อนแม่จันต์ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำจืดขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งพักผ่อนและแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ จึงเป็นโอกาสดีที่จะนำสิ่งที่ดีในชุมชนมาใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม ภายใต้การพึ่งตนเองอย่างพอดี พร้อมกับการพัฒนาเยาวยุโรปในชุมชนให้เกิดความรักชุมชน ผ่านการเรียนรู้ชุมชน ด้วยการพัฒนาทักษะความรู้ และการนำเสนอแหล่งท่องเที่ยว ผ่านการอบรมยุวมัคคุเทศก์ ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาการท่องเที่ยวในชุมชนอย่างยั่งยืนจากการพึ่งพาตนเองก่อน และอาจพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นต่อไป โดยใช้ความรู้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต รวมถึงรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเปิดการเรียนการสอนในสาขาวิชาการท่องเที่ยว สาขาวิชาการโรงแรม และสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล รวมทั้งเป็นผู้รับผิดชอบในรายวิชาสาขาวิชาศึกษาทั่วไป เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการท่องเที่ยว ผ่านกลุ่มเยาวยุโรปในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีความเข้มแข็งอย่างพอดี และมีเหตุมีผลบนรากฐานระบบภูมิคุ้มกันที่ดี

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว
๒. เพื่อฝึกทักษะความรู้ความสามารถของเยาวยุโรปในชุมชนด้านการท่องเที่ยว
๓. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างรายได้จากทรัพยากรทางกายภาพให้แก่ชุมชน

#### กลุ่มเป้าหมาย

เยาวยุโรปในชุมชนหนองหญ้าปล้อง จำนวน ๒๐ คน

#### สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนหนองหญ้าปล้อง ตำบลหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

#### ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

การดำเนินโครงการ (ขั้นตอนหรือวิธีการดำเนินงานโครงการ)

กิจกรรม	ปี พ.ศ. ๒๕๖๐			ปี พ.ศ. ๒๕๖๑								
	ไตรมาสที่ ๑			ไตรมาสที่ ๒			ไตรมาสที่ ๓			ไตรมาสที่ ๔		
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑.จัดทำร่างและรายละเอียดโครงการฯ												
๒.นำเสนอผู้บริหารเพื่อขอความเห็นชอบในหลักการเบื้องต้น												
๓.ปรับรายละเอียดโครงการตามความเห็นชอบของผู้บริหาร												
๔.ขออนุมัติโครงการ												
๕.ประสานแผน วิทยากรและทรัพยากรดำเนินงาน												
๖.ดำเนินโครงการ												
๗.รายงานผลการจัดโครงการ												
๘.ติดตามการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์												
๙.รายงานการประเมินผลโครงการฉบับสมบูรณ์												

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (ระบุจำนวนเงินงบประมาณ)

รายการ	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
เบิกจ่ายเงิน								๙๐,๐๐๐				

แบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ งบประมาณเงินรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๑

ค่าตอบแทน

รวม ๒๘,๘๐๐.- บาท

ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (๖๐๐ บาท x ๒๔ ชม. x ๒ คน)

๒๘,๘๐๐ บาท

ค่าใช้จ่าย

รวม ๕๘,๑๐๐.- บาท

ค่าที่พัก (๘๐๐ บาท x ๑๒ คน x ๒ คืน)

๑๙,๒๐๐ บาท

ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

๑๔,๔๐๐ บาท

(๑๕๐ บาท x ๓ มื้อ x ๓๒ คน)

ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับวิทยากรและคณะกรรมการ

๕,๖๐๐ บาท

(๓๕ บาท x ๕ มื้อ x ๓๒ คน)

ค่าอาหารเย็นและเครื่องดื่มสำหรับวิทยากรและคณะกรรมการ

๘,๔๐๐ บาท

(๓๕๐ บาท x ๒ มื้อ x ๑๒ คน)

ค่าเช่าเหมารถตู้ ( ๓,๕๐๐ x ๓ วัน )

๑๐,๕๐๐ บาท

ค่าวัสดุ

รวม ๓,๑๐๐.- บาท

ค่าวัสดุทำวุฒิบัตร ๒๐ ใบ

๒,๐๐๐ บาท

ค่าป้ายไวนิล

๑,๐๐๐ บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น  
(เก้าหมื่นบาทถ้วน)

๙๐,๐๐๐ บาท

หมายเหตุ ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

การประเมินผลโครงการ

ระบุว่าผลการดำเนินงานโครงการฯ ตอบสนองตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายข้อใดตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ (ดังเอกสารที่แนบ ๑) ซึ่งต้องสอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์ของ มหาวิทยาลัยฯ ที่หน่วยงานเลือกไว้ในด้านหน้าโครงการฯ และระบุว่าโครงการฯ ที่ดำเนินการเป็นโครงการหลักหรือโครงการสนับสนุน ที่ส่งผลให้ตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สำเร็จ (ทั้งนี้ ผลการดำเนินงานของโครงการฯอาจตอบสนองได้มากกว่า ๑ ตัวชี้วัด และขอให้จัดลำดับความสำคัญของตัวชี้วัดด้วย)

เป็นโครงการหลัก ที่ตอบสนองตัวชี้วัดที่ ๑ “จำนวนการให้บริการวิชาการที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม” ตัวชี้วัดที่ ๓ “จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนที่ได้รับการยกระดับคุณภาพชีวิต” และตัวชี้วัดที่ ๔ “เครือข่ายการให้บริการวิชาการ”

เป็นโครงการสนับสนุน ที่ตอบสนองตัวชี้วัด.....

ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดระดับผลลัพธ์

- ผู้รับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๖
- ความพึงพอใจของผู้รับบริการวิชาการและวิชาชีพ ต่อประโยชน์จากการให้บริการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕

ตัวชี้วัดระดับผลผลิต

- จำนวนผู้รับบริการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ความพึงพอใจของผู้รับบริการในกระบวนการให้บริการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๐

วิธีการประเมินผล

๑. สอบถามความพึงพอใจ
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ติดตามผลการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปขยายผลกับชุมชนของตนเอง
๒. ผู้เข้ารับการอบรมในโครงการมีความรู้ความสามารถด้านการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน
๓. ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการจัดการท่องเที่ยว

การรายงานผล

รายงานผลการดำเนินงานตามแบบรายงาน ที่กองนโยบายและแผน กำหนด และส่งรายงานฉบับสมบูรณ์  
เมื่อโครงการแล้วเสร็จ

ลงชื่อ.....  
(นางสาวภัทรมุข พงชธา)  
ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....  
(ดร.นนท์ณพร กิติศรีปัญญา)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

ว่าที่ร้อยตรี.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชระ โพธิ์สรณ์)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์





คำสั่งคณะกรรมการศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
ที่ ๔๐ /๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

ตามที่คณะกรรมการศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศิลปศาสตร์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

คณะกรรมการอำนวยการ

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| ๑. คณบดีคณะศิลปศาสตร์          | ประธานกรรมการ       |
| ๒. รองคณบดีฝ่ายวางแผน          | กรรมการ             |
| ๒. รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย | กรรมการ             |
| ๓. รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา  | กรรมการ             |
| ๔. หัวหน้าสำนักงานคณบดี        | กรรมการและเลขานุการ |

คณะกรรมการดำเนินงาน

- |                                      |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| ๑. นายพัทยศ เพชรวงษ์                 | ประธานกรรมการ       |
| ๒. ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ            | กรรมการ             |
| ๓. นางสาวภัทรमुख พงษ์ธา              | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวศิริรัตน์ ขานทอง            | กรรมการ             |
| ๕. นายญาณารธร เจริญถาวร              | กรรมการ             |
| ๖. นายชัยวุฒิ ชัยฤกษ์                | กรรมการ             |
| ๗. นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา     | กรรมการ             |
| ๘. ดร.พรพีไล เดิมสินสวัสดิ์          | กรรมการ             |
| ๙. นายนเรศ กันธะวงค์                 | กรรมการ             |
| ๑๐. นายบุริบุญญวิทย์ ธนนาถเชาวรินทร์ | กรรมการและเลขานุการ |

หน้าที่

๑. อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
๒. ดูแลประสานงานวิทยากร

๓. ประสานงานและติดตามผลการดำเนินงาน
๔. จัดทำเอกสารรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
๕. จัดทำหนังสือเชิญวิทยากร
๖. ติดตามประสานงานเรื่องที่พัก

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์และถ่ายภาพ

หน้าที่ยี่

๑. นายญาณธร	เจียรถาวร	ผู้ประสานงาน
-------------	-----------	--------------

๑. เผยแพร่กิจกรรมผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ
๒. ดูแลอุปกรณ์เครื่องเสียงห้องประชุม
๓. บันทึกภาพกิจกรรม
๔. ประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

คณะกรรมการฝ่ายผู้ช่วยวิทยากร

หน้าที่ยี่

๑. นายพัทยศ	เพชรวงษ์	ประธานกรรมการ
๒. ดร.นิตินันท์	ศรีสุวรรณ	กรรมการ
๓. นางสาวภัทรมุข	พงษ์ธา	กรรมการ
๔. นางสาวศิริรัตน์	ชานทอง	กรรมการ
๕. นายญาณธร	เจียรถาวร	กรรมการ

๑. เป็นผู้ช่วยวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการฯ
๒. ประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

คณะกรรมการฝ่ายผลิตเอกสาร

หน้าที่ยี่

๑. นางสาวภัทรมุข	พงษ์ธา	ผู้ประสานงาน
๒. นายปรีบุญญวิทย์	ธนาถเชาวรินทร์	กรรมการ
๓. นางสาวนงราม	สาแย้ม	กรรมการ
๔. นางสาวปฐมภรณ์	โกสากุล	กรรมการ

๑. จัดทำเอกสารประกอบการอบรม
๒. ประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
๓. จัดทำเล่มโครงการพัฒนาบุคลากรสายวิชาการ

คณะกรรมการการเงิน

๑. นางสาวกลอยใจ	วรรณชัย	ผู้ประสานงาน
๒. นางสาวชลธิชา	รุ่งรัตน์	กรรมการ

หน้าที่ยี่

๑. จัดทำเอกสารเบิกจ่ายเงินในโครงการ
๒. ประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

คณะกรรมการประเมินผลโครงการ

- |                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| ๑. นางสาวภัทรमुख พงษ์ธา            | ผู้ประสานงาน |
| ๒. นายปรีชญูญวิทย์ ธนนาถเชาวรินทร์ | กรรมการ      |

หน้าที่

๑. จัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินผลโครงการ
๒. ประสานงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สั่ง ณ วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ. ศ. ๒๕๖๑

ว่าที่ร้อยตรี



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิษระ โปธิสรณ์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/ 0763



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิชณูโลก เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

ณ พุธภาค ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่ชุมชน

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ

ด้วยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้บริการด้านวิชาการ และฝึกอบรมความรู้ให้กับประชาชนในชุมชนดังกล่าว นั้น

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ ขออนุญาตลงพื้นที่ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชร โพธิ์สรณ์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย งานบริการวิชาการ

โทร ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕ ต่อ ๑๐๐๖

โทรสาร ๐๒-๖๖๕-๓๕๓๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/ ๐๗๖๔



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิชณูโลก เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอุเคราะห์กุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ

ด้วยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้บริการด้านวิชาการ และฝึกอบรมความรู้ให้กับประชาชนในชุมชนดังกล่าว นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอุเคราะห์กุล เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการนวดแผนไทย จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรโครงการดังกล่าว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชร โพธิสรณ์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย งานบริการวิชาการ

โทร ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕ ต่อ ๑๐๐๖

โทรสาร ๐๒-๖๖๕-๓๕๓๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/ 0764



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิบูลย์โลก เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณพรชัย สว่างวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ

ด้วยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้บริการด้านวิชาการ และฝึกอบรมความรู้ให้กับประชาชนในชุมชนดังกล่าว นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณพรชัย สว่างวงศ์ เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการวางแผนไทย จึงขอรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรโครงการดังกล่าว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชร โพธิ์สรณ์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย งานบริการวิชาการ

โทร ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕ ต่อ ๑๐๐๖

โทรสาร ๐๒-๖๖๕-๓๕๓๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๘/ 0764



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณกิตติยา ชันทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ

ด้วยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้บริการด้านวิชาการ และฝึกอบรมความรู้ให้กับประชาชนในชุมชนดังกล่าว นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณกิตติยา ชันทอง เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการวางแผนไทย จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรโครงการดังกล่าว ในระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชร โพธิ์สรณ์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย งานบริการวิชาการ

โทร ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕ ต่อ ๑๐๐๖

โทรสาร ๐๒-๖๖๕-๓๕๓๕

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก่ลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
๑	นางญาดา ตะโนย	
๒	นายนักรบ เทพศาสตรา	
๓	นางลัดดาวัลย์ พุ่มพวง	
๔	นางวรรณ ดุงกลาง	
๕	นายวีระวัฒน์ บัวพิช	
๖	นายสำเร็จ พินิจพงษ์	
๗	นางสาวศิริภรณ์ ดอกใบ	
๘	นายรัตนพงษ์ เนียมบรรดิษฐ์	
๙	นายชลกานต์ ชูเชิด	
๑๐	นายธีระวุฒิ บัวพิช	
๑๑	นางกัญญารัตน์ วงษ์เพชรเขียว	
๑๒	นางสาวคันธี พวงไม้	
๑๓	นายจำลอง ก้าวพู่	
๑๔	นางสุวิมล พวงไม้	
๑๕	นางสาวอภาภรณ์ จันทร์แดง	
๑๖	นางสาวสุลาวรรณ กระทอง	
๑๗	นางสาวสุกานดา กระทอง	
๑๘	นางสาวแก้วตา ปีกแผย	
๑๙	นางสาวสุธิตา บุญศรี	
๒๐	นางใจรัก ศิริวงษ์	
๒๑	นางจิตติมา วีระพล	
๒๒	นางสาวจันทวรรณ ทัพนาค	
๒๓	นายดิษฐ์ จาวยัง	
๒๔	นางสาวนิตยา จันทร์แดง	
๒๕	นายบุญช่วย นิกรบัว	



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	นางญาดิศา ตะโนย	๐๘.๓๐ น.	ญาดิศา	๑๖.๓๐ น.	ญาดิศา	
๒	นายณักรบ เทพศาสตร์	๐๘.๓๐ น.	ณักรบ	๑๖.๓๐ น.	ณักรบ	
๓	นางลัดดาวัลย์ พุ่มพวง	๐๘.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	๑๖.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	
๔	นางวรรณ ดุงกลาง	๐๘.๓๐ น.	วรรณ	๑๖.๓๐ น.	วรรณ	
๕	นายวีระวัฒน์ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	วีระวัฒน์	๑๖.๓๐ น.	วีระวัฒน์	
๖	นายสำเร็จ พินิจพงษ์	๐๘.๓๐ น.	สำเร็จ	๑๖.๓๐ น.	สำเร็จ	
๗	นางสาวศิริภรณ์ ดอกใบ	๐๘.๓๐ น.	ศิริภรณ์	๑๖.๓๐ น.	ศิริภรณ์	
๘	นายรัตนพงษ์ เนียมบรรดิษฐ์	๐๘.๓๐ น.	รัตนพงษ์	๑๖.๓๐ น.	รัตนพงษ์	
๙	นายชลกานต์ ชูเชิด	๐๘.๓๐ น.	ชลกานต์	๑๖.๓๐ น.	ชลกานต์	
๑๐	นายธีระวุฒิ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	๑๖.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	
๑๑	นางกัญญาวัฒน์ วงษ์เพชรเชียว	๐๘.๓๐ น.	กัญญาวัฒน์	๑๖.๓๐ น.	กัญญาวัฒน์	
๑๒	นางสาวคันธี พวงไม้	๐๘.๓๐ น.	คันธี	๑๖.๓๐ น.	คันธี	
๑๓	นายจำลอง ก้าวฟู	๐๘.๓๐ น.	จำลอง	๑๖.๓๐ น.	จำลอง	
๑๔	นางสุวิมล พวงไม้	๐๘.๓๐ น.	สุวิมล	๑๖.๓๐ น.	สุวิมล	
๑๕	นางสาวอาภาภรณ์ จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	อาภาภรณ์	๑๖.๓๐ น.	อาภาภรณ์	
๑๖	นางสาวสุสววรรณ กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุสววรรณ	๑๖.๓๐ น.	สุสววรรณ	
๑๗	นางสาวสุกานดา กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุกานดา	๑๖.๓๐ น.	สุกานดา	
๑๘	นางสาวแก้วตา ปักเผย	๐๘.๓๐ น.	แก้วตา	๑๖.๓๐ น.	แก้วตา	
๑๙	นางสาวสุธิตา บุญศรี	๐๘.๓๐ น.	สุธิตา	๑๖.๓๐ น.	สุธิตา	
๒๐	นางใจรัก ศิริวงษ์	๐๘.๓๐ น.	ใจรัก	๑๖.๓๐ น.	ใจรัก	
๒๑	นางจิตติมา วีระพล	๐๘.๓๐ น.	จิตติมา	๑๖.๓๐ น.	จิตติมา	
๒๒	นางสาวจันทวรรณ ทัพภาค	๐๘.๓๐ น.	จันทวรรณ	๑๖.๓๐ น.	จันทวรรณ	
๒๓	นายดิษฐ์ จาวยัง	๐๘.๓๐ น.	ดิษฐ์	๑๖.๓๐ น.	ดิษฐ์	
๒๔	นางสาวนิตยา จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	นิตยา	๑๖.๓๐ น.	นิตยา	
๒๕	นายบุญช่วย นิกרבัว	๐๘.๓๐ น.	บุญช่วย	๑๖.๓๐ น.	บุญช่วย	
๒๖	นางสาวสุวิมล พวงไม้		สุวิมล		สุวิมล	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	นางญาดา ตะโนย	๐๘.๓๐ น.	ญาดา	๑๖.๓๐ น.	ญาดา	
๒	นายนักรบ เทพศาสตร์	๐๘.๓๐ น.	นักรบ	๑๖.๓๐ น.	นักรบ	
๓	นางลัดดาวัลย์ พุ่มพวง	๐๘.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	๑๖.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	
๔	นางวรรณ ดั่งกลาง	๐๘.๓๐ น.	วรรณ	๑๖.๓๐ น.	วรรณ	
๕	นายวีระวัฒน์ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	วีระวัฒน์	๑๖.๓๐ น.	วีระวัฒน์	
๖	นายสำเร็จ พินิจพงษ์	๐๘.๓๐ น.	สำเร็จ	๑๖.๓๐ น.	สำเร็จ	
๗	นางสาวศิริภรณ์ ดอกใบ	๐๘.๓๐ น.	ศิริภรณ์	๑๖.๓๐ น.	ศิริภรณ์	
๘	นายรัตนพงษ์ เนียมบรรดิษฐ์	๐๘.๓๐ น.	รัตนพงษ์	๑๖.๓๐ น.	รัตนพงษ์	
๙	นายชลกานต์ ชูเชิด	๐๘.๓๐ น.	ชลกานต์	๑๖.๓๐ น.	ชูเชิด	
๑๐	นายธีระวุฒิ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	๑๖.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	
๑๑	นางกัญญารัตน์ วงษ์เพชรเชียว	๐๘.๓๐ น.	กัญญารัตน์	๑๖.๓๐ น.	กัญญารัตน์	
๑๒	นางสาวคันธี พวงไม้	๐๘.๓๐ น.	คันธี	๑๖.๓๐ น.	คันธี	
๑๓	นายจำลอง ก้าวฟู	๐๘.๓๐ น.	จำลอง	๑๖.๓๐ น.	จำลอง	
๑๔	นางสุวิมล พวงไม้ ลีรวม	๐๘.๓๐ น.	สุวิมล	๑๖.๓๐ น.	สุวิมล	ลีรวม
๑๕	นางสาวอาภาภรณ์ จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	อาภาภรณ์	๑๖.๓๐ น.	อาภาภรณ์	!
๑๖	นางสาวสุสววรรณ กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุสววรรณ	๑๖.๓๐ น.	สุสววรรณ	
๑๗	นางสาวสุกานดา กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุกานดา	๑๖.๓๐ น.	สุกานดา	
๑๘	นางสาวแก้วดา ปีกเฉย	๐๘.๓๐ น.	แก้วดา	๑๖.๓๐ น.	แก้วดา	
๑๙	นางสาวสุธิดา บุญศรี	๐๘.๓๐ น.	สุธิดา	๑๖.๓๐ น.	สุธิดา	
๒๐	นางใจรัก ศิริวงษ์	๐๘.๓๐ น.	ใจรัก	๑๖.๓๐ น.	ใจรัก	
๒๑	นางจิตติมา วีระพล	๐๘.๓๐ น.	จิตติมา	๑๖.๓๐ น.	จิตติมา	
๒๒	นางสาวจันทวรรณ ทัพภาค	๐๘.๓๐ น.	จันทวรรณ	๑๖.๓๐ น.	จันทวรรณ	
๒๓	นายดิษฐ์ จาวยัง	๐๘.๓๐ น.	ดิษฐ์	๑๖.๓๐ น.	ดิษฐ์	
๒๔	นางสาวนิตยา จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	นิตยา	๑๖.๓๐ น.	นิตยา	
๒๕	นายบุญช่วย นิกרבัว	๐๘.๓๐ น.	บุญช่วย	๑๖.๓๐ น.	บุญช่วย	
๒๖	พ.ศ. ๒๕๖๑		พ.ศ. ๒๕๖๑		พ.ศ. ๒๕๖๑	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	นางญาดา ตะโนย	๐๘.๓๐ น.	ญาดา	๑๖.๓๐ น.	ญาดา	
๒	นายนิกรบ เทพศาสตร์	๐๘.๓๐ น.	นิกรบ	๑๖.๓๐ น.	นิกรบ	
๓	นางลัดดาวัลย์ พุ่มพวง	๐๘.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	๑๖.๓๐ น.	ลัดดาวัลย์	
๔	นางวรรณ ดุงกลาง	๐๘.๓๐ น.	วรรณ	๑๖.๓๐ น.	วรรณ	
๕	นายวีระวัฒน์ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	วีระวัฒน์	๑๖.๓๐ น.	วีระวัฒน์	
๖	นายสำเร็จ พินิจพงษ์	๐๘.๓๐ น.	สำเร็จ	๑๖.๓๐ น.	สำเร็จ	
๗	นางสาวศิริภรณ์ ดอกใบ	๐๘.๓๐ น.	ศิริภรณ์	๑๖.๓๐ น.	ศิริภรณ์	
๘	นายรัตนพงษ์ เนียมบรรดิษฐ์	๐๘.๓๐ น.	รัตนพงษ์	๑๖.๓๐ น.	รัตนพงษ์	
๙	นายชลกานต์ ชูเชิด	๐๘.๓๐ น.	ชลกานต์	๑๖.๓๐ น.	ชลกานต์	
๑๐	นายธีระวุฒิ บัวพิช	๐๘.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	๑๖.๓๐ น.	ธีระวุฒิ	
๑๑	นางกัญญารัตน์ วงษ์เพชรเขียว	๐๘.๓๐ น.	กัญญารัตน์	๑๖.๓๐ น.	กัญญารัตน์	
๑๒	นางสาวคันธี พวงไม้	๐๘.๓๐ น.	คันธี	๑๖.๓๐ น.	คันธี	
๑๓	นายจำลอง ก้าวฟู	๐๘.๓๐ น.	จำลอง	๑๖.๓๐ น.	จำลอง	
๑๔	นางสุวิมล พวงไม้ สวิมล	๐๘.๓๐ น.	สุวิมล	๑๖.๓๐ น.	สุวิมล	สวิมล
๑๕	นางสาวอาภาภรณ์ จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	อาภาภรณ์	๑๖.๓๐ น.	อาภาภรณ์	
๑๖	นางสาวสุสาวรรณ กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุสาวรรณ	๑๖.๓๐ น.	สุสาวรรณ	
๑๗	นางสาวสุกานดา กระทอง	๐๘.๓๐ น.	สุกานดา	๑๖.๓๐ น.	สุกานดา	
๑๘	นางสาวแก้วตา ปีกเมย	๐๘.๓๐ น.	แก้วตา	๑๖.๓๐ น.	แก้วตา	
๑๙	นางสาวสุธิตา บุญศรี	๐๘.๓๐ น.	สุธิตา	๑๖.๓๐ น.	สุธิตา	
๒๐	นางใจรัก ศิริวงษ์	๐๘.๓๐ น.	ใจรัก	๑๖.๓๐ น.	ใจรัก	
๒๑	นางจิตติมา วีระพล	๐๘.๓๐ น.	จิตติมา	๑๖.๓๐ น.	จิตติมา	
๒๒	นางสาวจันทวรรณ ทัพภาค	๐๘.๓๐ น.	จันทวรรณ	๑๖.๓๐ น.	จันทวรรณ	
๒๓	นายดิษฐ์ จาวยัง	๐๘.๓๐ น.	ดิษฐ์	๑๖.๓๐ น.	ดิษฐ์	
๒๔	นางสาวนิตยา จันทร์แดง	๐๘.๓๐ น.	นิตยา	๑๖.๓๐ น.	นิตยา	
๒๕	นายบุญช่วย นิกרבัว	๐๘.๓๐ น.	บุญช่วย	๑๖.๓๐ น.	บุญช่วย	
๒๖	พ.ศ. ๒๕๖๑ ๒๑-๑๖		วิทย์		วิทย์	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
๑	ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ	
๒	อาจารย์พัทยศ เพชรวงษ์	
๓	อาจารย์ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา	
๔	ดร.พรพีไล เต็มสินสวัสดิ์	
๕	อาจารย์ภัทรमुख พงษธา	
๖	อาจารย์ชัยวุฒิ ชัยฤกษ์	
๗	อาจารย์นเรศ กันธะวงค์	
๘	อาจารย์ญาณธร เขียรถาวร	
๙	อาจารย์ศิริรัตน์ ขานทอง	
๑๐	นายปรีปฎุญญวิทย์ ธนนถเชาวรินทร์	
๑๑	นางสาวนงราม સાແ້ມ	
๑๒	นางสาวปฐมาภรณ์ โกสากุล	

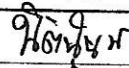
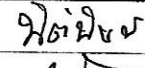


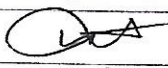
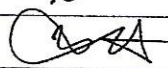
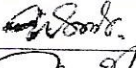
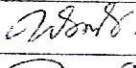
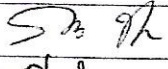
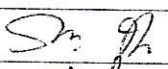

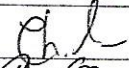
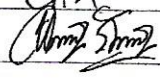
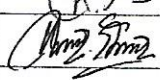
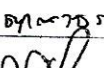



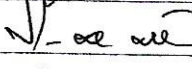
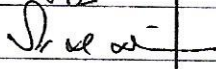


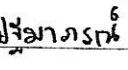
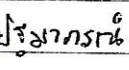
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๒	อาจารย์พัฒนศ เพชรวงษ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๓	อาจารย์ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๔	ดร.พรพีไล เต็มสินสวัสดิ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๕	อาจารย์ภัทรมุข พงษธา	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๖	อาจารย์ชัยวุฒิ ชัยฤกษ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๗	อาจารย์นเรศ กันธวงค์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๘	อาจารย์ญาณธร เขียรถาวร	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๙	อาจารย์ศิริรัตน์ ขานทอง	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๑๐	นายปรีชญูญวิทย์ ธนนาถเชาวรินทร์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๑๑	นางสาวนงราม સાચ્ચમ	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๑๒	นางสาวปฐมภรณ์ โกสากุล	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ	๐๘.๓๐ น.	นิตินันท์	๑๖.๓๐ น.	นิตินันท์	
๒	อาจารย์พัฒนศ เพชรวงษ์	๐๘.๓๐ น.	น	๑๖.๓๐ น.	น	
๓	อาจารย์ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา	๐๘.๓๐ น.	ฉัตรฤดี	๑๖.๓๐ น.	ฉัตรฤดี	
๔	ดร.พรพิไล เต็มสินสวัสดิ์	๐๘.๓๐ น.	พรพิไล	๑๖.๓๐ น.	พรพิไล	
๕	อาจารย์ภัทรमुख พงษธา	๐๘.๓๐ น.	สม ฐ	๑๖.๓๐ น.	สม ฐ	
๖	อาจารย์ชัยวุฒิ ชัยฤกษ์	๐๘.๓๐ น.	ชัยวุฒิ	๑๖.๓๐ น.	ชัยวุฒิ	
๗	อาจารย์นเรศ กันธะวงค์	๐๘.๓๐ น.	นเรศ	๑๖.๓๐ น.	นเรศ	
๘	อาจารย์ญาณานธร เขียรถาวร	๐๘.๓๐ น.	ญาณานธร	๑๖.๓๐ น.	ญาณานธร	
๙	อาจารย์ศิริรัตน์ ขานทอง	๐๘.๓๐ น.	ศิริรัตน์	๑๖.๓๐ น.	ศิริรัตน์	
๑๐	นายปรีชญญวิทย์ ธนนถเชาวรินทร์	๐๘.๓๐ น.	ปรีชญญวิทย์	๑๖.๓๐ น.	ปรีชญญวิทย์	
๑๑	นางสาวนงราม สานรัมย์	๐๘.๓๐ น.	นงราม	๑๖.๓๐ น.	นงราม	
๑๒	นางสาวปฐมาภรณ์ โกสากุล	๐๘.๓๐ น.	ปฐมาภรณ์	๑๖.๓๐ น.	ปฐมาภรณ์	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ	๐๘.๓๐ น.	นิตินันท์	๑๖.๓๐ น.	นิตินันท์	
๒	อาจารย์พัฒนศ เพชรวงษ์	๐๘.๓๐ น.	พ	๑๖.๓๐ น.	พ	
๓	อาจารย์ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา	๐๘.๓๐ น.	ฉัตรฤดี	๑๖.๓๐ น.	ฉัตรฤดี	
๔	ดร.พรพีไล เต็มสินสวัสดิ์	๐๘.๓๐ น.	พรพีไล	๑๖.๓๐ น.	พรพีไล	
๕	อาจารย์ภัทรमुख พงชธา	๐๘.๓๐ น.	สม ภา	๑๖.๓๐ น.	สม ภา	
๖	อาจารย์ชัยวุฒิ ชัยฤกษ์	๐๘.๓๐ น.	Ch-l-	๑๖.๓๐ น.	Ch-l-	
๗	อาจารย์นเรศ กันธะวงศ์	๐๘.๓๐ น.	นเรศ	๑๖.๓๐ น.	นเรศ	
๘	อาจารย์ญาณมาตร เขียรถาวร	๐๘.๓๐ น.	ญาณมาตร	๑๖.๓๐ น.	ญาณมาตร	
๙	อาจารย์ศิริรัตน์ ขานทอง	๐๘.๓๐ น.	ศิริรัตน์	๑๖.๓๐ น.	ศิริรัตน์	
๑๐	นายปริญญญวิทย์ ธนนาถเชาวรินทร์	๐๘.๓๐ น.	ปริญญญวิทย์	๑๖.๓๐ น.	ปริญญญวิทย์	
๑๑	นางสาวนงราม สาแยม	๐๘.๓๐ น.	นงราม	๑๖.๓๐ น.	นงราม	
๑๒	นางสาวปฐมมาภรณ์ โกสากุล	๐๘.๓๐ น.	ปฐมมาภรณ์	๑๖.๓๐ น.	ปฐมมาภรณ์	

รายชื่อวิทยากรโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี







ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
๑	คุณกิตติยา ชันทอง	
๒	คุณพรชัย สว่างวงศ์	
๓	คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล	



รายชื่อวิทยากรโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี







ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	คุณกิตติยา ชันทอง	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๒	คุณพรชัย สว่างวงศ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๓	คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		

รายชื่อวิทยากรโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี







ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	คุณกิตติยา ชันทอง	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๒	คุณพรชัย สว่างวงศ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๓	คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		

รายชื่อวิทยากรโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

ณ บ้านน้ำพุร้อน ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	คุณกิตติยา ชันทอง	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๒	คุณพรชัย สว่างวงศ์	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		
๓	คุณอังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล	๐๘.๓๐ น.		๑๖.๓๐ น.		

คณะศิลปศาสตร์

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนเข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว

ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

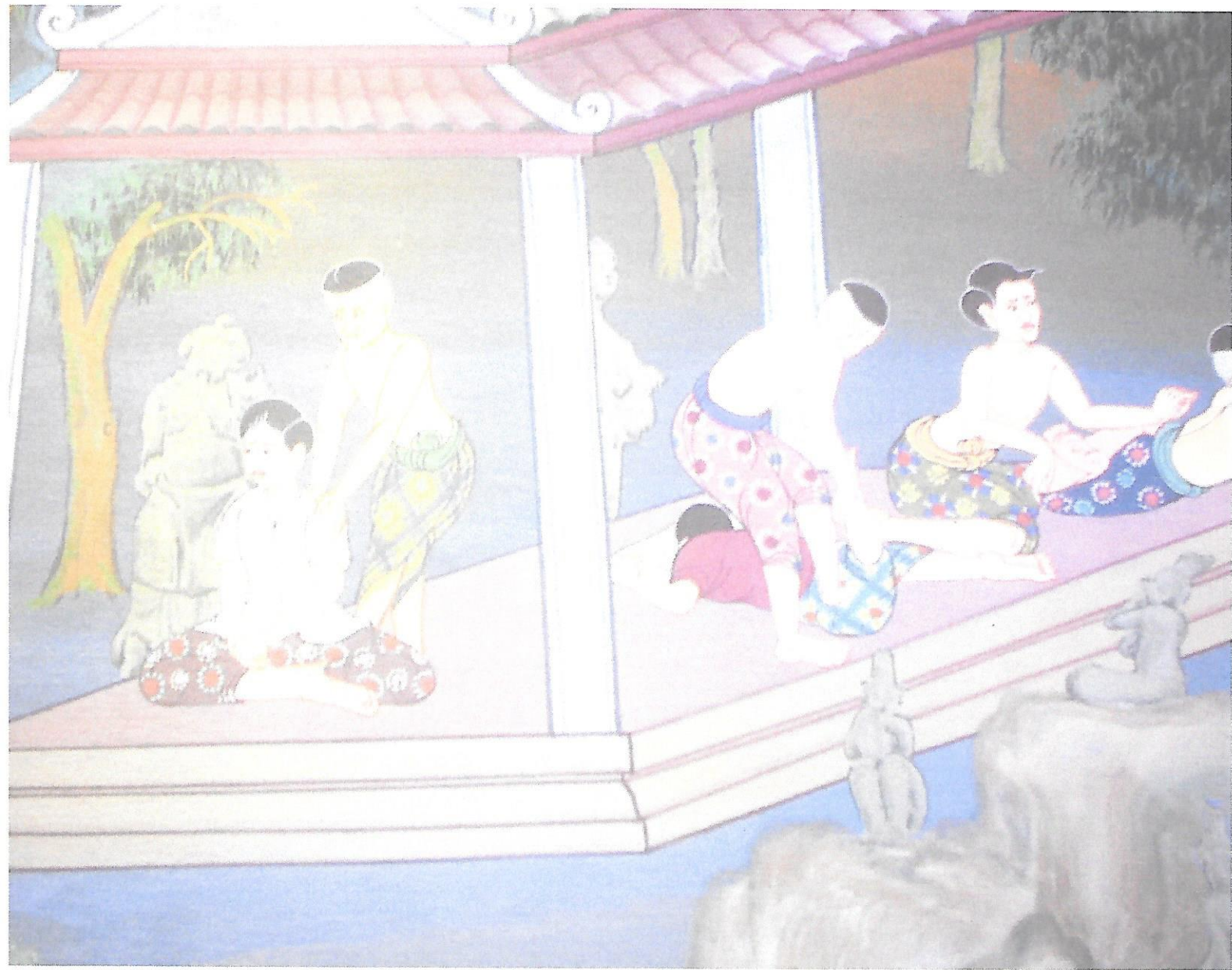
ณ บ้านน้ำพุร้อน ต.ยางน้ำก่กัฒเตเหือ อ.หนองหญ้าปล้อง จ.เพชรบุรี

วันเดือนปี	๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	๘.๐๐-๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	หมายเหตุ
๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑	ลงทะเบียน พร้อมพิธีเปิด โครงการ	บรรยายเรื่อง “กายวิภาคศาสตร์และ สรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทย” โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวด สุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	พักรับประทานอาหาร	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดสุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	ลงทะเบียน	บรรยายเรื่อง “ข้อห้าม ข้อควรระวัง เกี่ยวกับนวดไทย” โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวด สุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	พักรับประทานอาหาร	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดสุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	
๑ มิถุนายน ๒๕๖๑	ลงทะเบียน	บรรยายเรื่อง “จุดสัญญาณสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนวดไทย” โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวด สุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	พักรับประทานอาหาร	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดสุขภาพด้วย “การนวดไทยแบบราชสำนัก” ๓ กลุ่ม โดย อาจารย์อังสนาภรณ์ พาณิชอนุเคราะห์กุล และอาจารย์ กิตติยา ชื่นทอง	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น <b>ปัญหาข้อเสนอแนะ</b>

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

รับประทานอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

เอกสารประกอบการบรรยาย  
“การนวดไทยแบบราชสำนักเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ”



โดย

พทป. อังสนาภรณ์

พาณิชนุเคราะห์กุล

พท.กิตติยา

ชั้นทอง

พทป.พรชัย

สว่างวงศ์

## ประเภทของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย (Thai Massage) เป็นหัตถการทางการแพทย์แผนไทยที่มีมาแต่โบราณเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ การนวดจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ จากแหล่งที่มาของวิทยาการการนวดแบบเดิม ของไทยจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาได้แบ่งประเภทของการนวดแผนไทยเป็น ๒ แบบคือ การนวดแบบราชสำนัก การนวดแบบเชลยศักดิ์ ดังนี้

**๑. การนวดแบบราชสำนัก (The Royal massage)** เป็นการนวดที่สุภาพอ่อนคลาย โดยใช้อุ้งมือและนิ้วกดไปตามแนวเส้นประสาทหลักหรือที่เรียกว่าเส้นประธานทั้งสิบ เพื่อปรับความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการนวดที่ใช้หลักการสมาธิบำบัดโดยมีรากฐานจากศาสตร์องค์รวม (ร่างกาย จิต วิญญาณ) การนวดแบบราชสำนัก หมายถึงการกระทำต่อร่างกายมนุษย์โดยการนวดด้วยนิ้วมือและมือตามศาสตร์และศิลป์ที่สืบทอดกันมาจากการแพทย์แผนไทยที่เคยปฏิบัติงานอยู่ในราชสำนัก กลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มีศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง หรือการถวายการนวดแก่กษัตริย์ ดังนั้นผู้นวดต้องมีความสุภาพเรียบร้อยมีมารยาทดีมีความเคารพ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยจะใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น ในการนวดสัมผัสกับผู้ถูกนวดจะไม่ใช้ศอก เข่า เท้า มีการตรวจวินิจฉัยโรคก่อน เช่น วัดความดันโลหิต จับชีพจรที่ข้อมือและหลังเท้าเพื่อตรวจดูลมเบื้องสูงและลมเบื้องต่ำตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เพื่อให้รู้กำลังเลือดและลมของผู้รับการบำบัด

**๒. การนวดแบบเชลยศักดิ์ หรือการนวดแบบทั่วไป (The traditional massage)** ใช้หลักของท่าฤๅษีดัดตน เป็นการฟื้นฟูทางกายภาพของโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งปรับระบบไหลเวียนกลุ่มเป้าหมายคือชาวบ้านบุคคลทั่วไป ไม่มียศศักดิ์อะไร ดังนั้นแนวทางการนวดค่อนข้างเป็นกันเอง ไม่ต้องมีความสุภาพมากมายนัก นวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่นสามารถใช้ทั้งมือ เท้า ศอก เข่ามีทั้งการดัด การดึง กด คลึง การประคบและใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน รวมถึงการบิด เข้ายัน ถีบ ยืดตัว โดยไม่มีข้อกำหนดยกเว้นแต่อย่าง

## จรรยาวิชาชีพสาขาการนวดไทย

คุณธรรมของหมอนวด มี ๑๐ ประการ ดังนี้

- ❖ มีเมตตาจิตแก่คนไข้ ไม่เลือกชั้นวรรณะ
- ❖ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
- ❖ มีความสะอาด เกรงกลัวต่อบาป
- ❖ มีความละเอียดรอบคอบสุขุม
- ❖ ไม่โลภเห็นแก่ลาภของผู้ป่วยอย่างเดียว
- ❖ ไม่โอ้อวดวิชาความรู้
- ❖ ไม่เป็นคนเกียจคร้าน เผลอเรอ มั่งง่าย
- ❖ ไม่ลู่อำนาจแก่อคติ ๔
- ❖ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เป็นโลกธรรมแปด
- ❖ ไม่มีสันดานชอบความมัวเมาในหมู่บายนมุข

จริยธรรมของการนวด

- ❖ ยึดถือสุขภาพและความปลอดภัยของผู้นวดเป็นเป้าหมายสูงสุด
- ❖ ยึดมั่นความซื่อสัตย์
- ❖ หมั่นศึกษาหาความรู้ในวิชานวด
- ❖ มีสติสัมปชัญญะ คือ ความนึกคิดที่ต้องการควบคุมสติให้ได้

- ❖ มีเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้ถูกนวดเป็นสุข
- ❖ มีกรุณา คือ ความสงสารต้องการทำให้ผู้ถูกนวดต้องพ้นทุกข์
- ❖ มีมุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- ❖ มีอุเบกขา คือ การวางเฉยไม่ตีใจ ไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นทำดี หรือถึงความวิบัติ
- ❖ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ
- ❖ เก็บรักษาความลับของผู้ถูกนวด
- ❖ ไม่โอ้อวด
- ❖ ไม่หลอกลวง สอนลามผู้ถูกนวด
- ❖ ไม่มัวเมาในอบายมุข

#### ศีลของหมอนวด

- ❖ ไม่ดื่มสุรา
- ❖ ไม่เจ้าชู้
- ❖ ไม่หลอกลวง

#### มารยาทของหมอนวด

- ❖ แต่งกายสุภาพ รัดกุม
- ❖ รักษาความสะอาดของมือและเครื่องมือ ทั้งก่อนและหลังนวด
- ❖ ก่อนทำการนวด ควรสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์
- ❖ เวลานวดให้นั่งห่างผู้ถูกนวดพอสมควร ไม่ควรคร่อมหรือข้าม
- ❖ ขณะทำการนวดไม่ควรก้มหน้า
- ❖ ขณะทำการนวด ห้ามสูบบุหรี่ หรือรับประทานอาหาร
- ❖ ขณะทำการนวด ควรระมัดระวังการพูดให้เหมาะสม
- ❖ หยุดนวด เมื่อผู้ถูกนวดบอกให้พัก หรือเจ็บจนทนไม่ได้
- ❖ ไม่ทำการนวด เมื่อตนเองสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่สบาย หรือมีไข้
- ❖ ไม่ควรนวดท้องของผู้ถูกนวด เมื่อรับประทานไม่ถึง ๓๐ นาที
- ❖ การนวดหากเกินความสามารถของตน ควรแนะนำหรือส่งต่อให้ผู้ที่มีความรู้ดีกว่า

## คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา พุทธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)  
สวาหาโต ภาวะะวา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)  
สุปะฏิปันโน ภาวะะวาโต สวาภาวะะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)  
นะโม ตัสสะ ภาวะะวาโต อะระหังโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ ครั้ง)

## คำไหว้ครู

### ของเจ้าพระยาเสด็จพระสุเรนทราริบัติ (ม.ร.ว.เปีย มาลากุล)

ข้าพเจ้า ..... ขอประณตน์อม ศิริวันทาการ แต่ท่าน อาจารย์ผู้ทรง  
คุณปกติการุณภาพในศิษย์สาธุศิษย์ทั้งปวง ว่าโดยย่อเป็นสามประการ คือ

เมตตาคุณ มีจิตปรารถนาและพยายาม เพื่อชักนำให้ศิษย์ประพฤติดี มีสันดานมั่นอยู่ในทางที่ชอบ  
และประกอบแต่ล้วนคุณประโยชน์ ประการหนึ่ง

กรุณาคุณ มีจิตปรารถนาและพยายาม เพื่อขัดเกลาสันดานศิษย์ คือ กำจัดความชั่วอันมัวหมอง และ  
เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์โทษภัยทั้งปวง ให้ล่วงเสียประการหนึ่ง

อนุสติคุณ มีจิตปรารถนาและพยายาม พริ้งแฉงแสดงเวทย์ ขจัดเหตุสงสัยให้ได้ความสว่าง ประดุจนำไปด้วย  
ดวงประทีป เพื่อปลูกฝังความรู้ ไปไว้ในสันดานแห่งศิษย์ให้เป็นผู้ฉลาด แผลมคมด้วยปัญญา ประการหนึ่ง

ขอท่านอาจารย์รับเครื่องสักการะ อันข้าพเจ้าน้อมนำมา และจงสำแดงซึ่งปกติกุณูปการแก่ข้าพเจ้า  
ประดุจนายช่างหม้อ ผู้พยายามกล่อมเกลา เพื่อให้หม้อมีรูปร่าง อันดีฉนั้นนั้น ข้าพเจ้าขอแสดงแก่ท่านอาจารย์  
พร้อมทั้งกายและใจว่า ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ตั้งอยู่ความสัตย์ เพื่อให้ได้รับโอวาทด้วยความเคารพอยู่ทุกเมื่อ

ขอเดชะปุชะนียาธิษฐานอันนี้ จงดลบันดาลให้ สติของข้าพเจ้าแตกประดุจดังหญ้าแพรก ดอกมะเขือ  
และใ้ห้องอกงามเจริญขึ้นโดยเร็วพลัน นับแต่กาลวันนี้ ให้การศึกษาของข้าพเจ้า เป็นผลสำเร็จอันดี ดุจคำ  
อธิษฐานฉะนี้เทอญ

โอมนะโม ชีวะกะ โภมารภักโจ ปุชายะ (๓ครั้ง)



## กายวิภาคศาสตร์ (anatomy)

กายวิภาคศาสตร์ (anatomy) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายของสัตว์และมนุษย์ รวมทั้งตำแหน่งและที่ตั้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้ศึกษาด้านการนวดไทย ควรทราบ

- ❖ เซลล์และเนื้อเยื่อ
- ❖ ระบบโครงกระดูก
- ❖ ระบบกล้ามเนื้อ
- ❖ ระบบประสาท
- ❖ อวัยวะรับความรู้สึก
- ❖ ระบบไหลเวียนเลือด
- ❖ ระบบหายใจ
- ❖ ระบบย่อยอาหาร
- ❖ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- ❖ ระบบต่อมไร้ท่อ
- ❖ ระบบสืบพันธุ์

### กระดูก

#### หน้าที่ของกระดูก

ช่วยรองรับอวัยวะต่างๆ ให้ทรงและตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ควรอยู่ (Organ of support) เป็นส่วนที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น พาร่างกายย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Instrument of locomotion) เป็นโครงของส่วนแข็ง (Framework of hard material) เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อต่างๆ และ พังผืด เพื่อทำหน้าที่เป็นคานให้กล้ามเนื้อทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวช่วยป้องกันอวัยวะสำคัญไม่ให้เกิดอันตราย เช่น สมอง ปอด และ หัวใจ เป็นต้น ทำให้ร่างกายคงรูปได้ (Shape to whole body) ภายในกระดูกมีไขกระดูก (Bone marrow) ที่ทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือด (Blood cell) เป็นที่เก็บแร่ธาตุ Calcium ในร่างกายป้องกันเส้นประสาทและหลอดเลือดที่ทอดอยู่ตามแนวของกระดูกนั้น

#### ข้อต่อและกระดูก

กระดูกที่ละท่อนต่อเชื่อมกันด้วยเอ็นซึ่งต่อกันได้หลายแบบแล้วแต่การเคลื่อนที่ การที่กระดูกประกอบด้วยชิ้นเล็กชิ้นน้อยมาต่อกัน ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างนิ่มนวลราบรื่นมากขึ้น

- กระดูกที่เคลื่อนที่ไม่ได้ เช่น กะโหลกศีรษะ
- กระดูกเคลื่อนที่ได้เล็กน้อย เช่น กระดูกบริเวณก้นกบ
- กระดูกแบบบานพับ เช่น กระดูกต้นแขน ข้อต่อบริเวณหัวเข่า
- กระดูกแบบหัวกลม เช่น กระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกต้นคอ กระดูกต้นขากระดูกสะบักเป็นต้น
- **เคลื่อนไหวของข้อต่อ**
- เคลื่อนได้ระนาบเดียวกัน(แบบบานพับ) เช่น ข้อศอก ข้อเข่า
- เคลื่อนได้ ๒ ระนาบ เช่น ข้อมือ กระดกขึ้น-ลง
- เคลื่อนได้ ๓ ระนาบ เช่น ข้อไหล่ ข้อสะโพก

## กล้ามเนื้อ (Muscle)

กล้ามเนื้อ (Muscle) เป็นระบบหนึ่งของร่างกายที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวทั้งหมดของร่างกาย แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อโครงร่าง (skeletal muscle) กล้ามเนื้อเรียบ (smooth muscle) และกล้ามเนื้อหัวใจ (cardiac muscle) กล้ามเนื้อทำหน้าที่หดตัวเพื่อให้เกิดแรงและทำให้เกิดการเคลื่อนที่ (motion) รวมถึงการเคลื่อนที่และการหดตัวของอวัยวะภายใน กล้ามเนื้อจำนวนมากหดตัวได้นอกอำนาจจิตใจ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น การบีบตัวของหัวใจ หรือการบีบรัดของกระเพาะและลำไส้ ทำให้เกิดการผลักดันอาหารเข้าไปภายในทางเดินอาหาร การหดตัวของกล้ามเนื้อที่อยู่ใต้อำนาจจิตใจมีประโยชน์ในการเคลื่อนที่ของร่างกาย และสามารถควบคุมการหดตัวได้ เช่นการกลอกตา หรือการหดตัวของกล้ามเนื้อควอดริเซ็ป (quadriceps muscle) ที่ต้นขา

### หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อ

๑. คงรูปร่างท่าทางของร่างกาย (Maintain Body Posture)

๒. ยึดข้อต่อไว้ด้วยกัน (Stabilize Joints)

๓. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว (Provide Movement) โดยการเปลี่ยนพลังงานที่ได้จากสารอาหารมาเป็นพลังงานกล (Mechanical Energy) หรือพลังงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

### ประเภทของกล้ามเนื้อ

๑. กล้ามเนื้อเรียบ (Smooth Muscle)

พบได้ที่อวัยวะภายในของร่างกาย และเป็นกล้ามเนื้อที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา กล้ามเนื้อแบบนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า กล้ามเนื้อนอกอำนาจจิตใจ (Involuntary Muscle) เพราะเราไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อชนิดนี้ได้ สมองและร่างกายจะสั่งให้กล้ามเนื้อเรียบทำงานด้วยตัวของมันเอง เช่น ในกระเพาะ (Stomach) และระบบการย่อยอาหาร (Digestive System)

๒. กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle)

กล้ามเนื้อที่ประกอบขึ้นเป็นหัวใจมีชื่อเรียกว่ากล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อชนิดนี้เป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจจิตใจ เหมือนกับกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้เกิดการเต้นของหัวใจ (Heart Beat) อยู่ตลอดเวลา กล้ามเนื้อหัวใจจะบีบตัว (Contract) เพื่อดันเลือดส่งออกไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย และคลายตัว (Relax) เพื่อให้เลือดไหลกลับเข้ามาสู่หัวใจหลังจากที่ไหลวนไปสู่ส่วนอื่นๆของร่างกายแล้ว

๓. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle)

กล้ามเนื้อลายเป็นกล้ามเนื้อภายใต้อำนาจจิตใจ (Voluntary Muscle) ชนิดเดียวในร่างกาย กล้ามเนื้อลายเป็นกล้ามเนื้อที่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อชนิดนี้ได้ กล้ามเนื้อลายจะห่อหุ้มโครงกระดูกของเราไว้ และทั้งสองอย่างจะทำงานร่วมกัน ทำให้ร่างกายสามารถทำงาน กล้ามเนื้อลายมีรูปร่างและขนาดที่หลากหลาย จึงทำงานได้หลากหลายรูปแบบ

### การรักษาให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง

๑. ออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobics Exercise) จะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ส่วนการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้นนั้นเรียกว่า การออกกำลังกายแบบ แอนแอโรบิก (Anaerobics Exercise)

๒. โภชนาการที่เหมาะสม (Proper Nutrition)

การรับประทานผัก ธัญพืช และผลไม้ รวมถึงการดื่มน้ำมากๆ ลดความเครียด จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้

## นวดเพื่อสุขภาพ

### หมวด ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดเพื่อสุขภาพ

#### การนวด

นวด หมายถึง บีบ กด คลึง จับ ตัด ดึง บิด ทูบ สับ ตบ ตี เป็นต้น ด้วยมือหรือส่วนของมือ แขน ศอก เข่า เท้าหรือส่วนของเท้า หรืออวัยวะอื่นใด รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์อื่น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ บำบัดโรคหรืออาการบางอย่างฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย หรือบางกรณีเพื่อการตรวจวินิจฉัยโรค (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓)

#### สุขภาพ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, ๒๕๕๐)

สุขภาพมีความสำคัญยิ่งต่อบุคคลและสังคมในประเทศ เนื่องจากสุขภาพเป็นรากฐานของชีวิต ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธานุญาตว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และยังมีสุภาษิตชาวอาหรับโบราณก็ยังคงกล่าวไว้ว่า “คนที่สุขภาพดีคือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง (He who has health has hope and he who has hope has everything)” (เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, ๒๕๕๖)

#### การนวดเพื่อสุขภาพ

การนวดสุขภาพ หมายถึง การนวดโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การตัด การประคบ การอบ หรือโดยวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลปะของการนวดเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำโดยมีผู้ให้บริการ

#### ข้อสังเกต

๑. วัตถุประสงค์เพื่อการผ่อนคลาย
๒. วิธีการนวดตามศาสตร์และศิลปะการนวดเพื่อสุขภาพ
๓. ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำ โดยมีผู้ให้บริการ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากสถานบริการ

การนวดเพื่อสุขภาพจึงเป็นการมุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอิริยาบถในการทำงานประจำวันผ่อนคลายลง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้เกิดข้อติดขัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ ลดความเครียด และทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส กระฉับกระเฉง

ดังนั้นการนวดจึงเหมือนยาอายุวัฒนะ ซึ่งทำให้สุขภาพสมบูรณ์ในทางตรง และเป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม เนื่องจากปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

ประโยชน์ของการนวดเพื่อสุขภาพ เป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และสภาพจิตใจให้สมบูรณ์ คือ

1. ระบบการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดแดง เลือดดำ และน้ำเหลืองไหลซึ้นลงสะดวกและอยู่ในภาวะสมดุล
2. ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถจัดของเสียในกล้ามเนื้อออกทางผิวหนัง ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นผ่อนคลาย
3. ด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉงและลดความเครียด การนวดมีผลทำให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้นหลักการนวดเพื่อสุขภาพ

## การเตรียมความพร้อมก่อนการนวด

### สถานที่นวด

การจัดสถานที่นวดต้องให้เหมาะสม จะมีส่วนช่วยผ่อนคลาย ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและสร้างทัศนคติที่ดีแก่ผู้ถูกนวด สถานที่นวด ควรอยู่ในบรรยากาศที่โล่งโปร่งสบาย อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย และปราศจากสิ่งรบกวน เงียบสงบ การตกแต่งสถานที่ควรใช้โทนสีและสิ่งของที่ เป็นธรรมชาติ สถานที่ควรเป็นสัดส่วน ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว แต่ไม่ควรมิดชิดมากเกินไป และควรมีแสงสว่างพอสมควร

### ผู้นวด

๑) มีความรู้ความสามารถในการนวด โดยเฉพาะจุดนวด หรือตำแหน่งนวด วิธีการนวด และเทคนิคการนวด

๒) ต้องเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

๓) ควรแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อยและมีความสะดวกในการเคลื่อนไหวขณะนวด และเหมาะสมกับสถานที่

๔) รักษาความสะอาดของร่างกาย มือจะต้องสะอาด ต้องตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวนและ ล้างมือก่อนทำการนวด และไม่ควรดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ก่อนและหลังนวด

๕) ไม่ควรทำการนวดขณะที่มีอาการเจ็บป่วย หรือเป็นโรคที่สามารถติดต่อทางสัมผัสและการหายใจ

๖) มีสภาพจิตใจที่เป็นปกติ มีทัศนคติที่ดีต่อการนวด เมื่อทำการนวดก็ต้องนวดด้วยสติมี

สมาธิขณะนวด

### ผู้ถูกนวด

๑) แต่งกายให้เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่รู้สึกสบาย เนื้อผ้าไม่ควรหนาและมีปมแข็ง

๒) มีความพร้อมที่ยอมรับการนวด การให้ความร่วมมือและผ่อนคลายร่างกายและจิตใจในระหว่าง การนวด

๓) บริเวณที่จะนวดควรสะอาด และไม่มีโรคผิวหนังที่จะแพร่เชื้อโรคได้

๔) ไม่ควรนวดให้ผู้ถูกนวดที่ไม่สบายหรือเป็นไข้

๕) ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่เพิ่งรับประทานอาหารมาไม่ถึง ๓๐ นาที

### โรคที่ห้ามทำการนวด

๑) ขณะที่มีไข้สูงเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส

๒) โรคผิวหนังที่มีการติดเชื้อ

๓) โรคติดต่อทุกชนิด เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่

๔) โรคไข้พิษ ไข้กาฬ เช่น ไข้หวัด ไข้

๕) บริเวณที่เป็นมะเร็ง เพราะอาจทำให้มะเร็งกระจายตัว

๖) อุบัติเหตุที่กระทบสมองและไขสันหลังภายใน ๒๔ ชั่วโมง

๗) ความผิดปกติของระบบหลอดเลือดหรือการแข็งตัวของเลือด

๘) การติดเชื้อของร่างกาย

๙) กระดูกหักที่ยังติดไม่แข็งแรง

๑๐) การบาดเจ็บหรือเลือดออกที่เพิ่งเป็นใหม่ ๆ

๑๑) บริเวณที่เป็นแผล แผลเปิด และบริเวณที่อักเสบหรือเป็นฝี

๑๒) บริเวณที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

## ตำแหน่งที่ควรระวังในการนวด

- ๑) กระทบอัมพาตในกรณีเด็กที่กระทบยังไม่เปิดสนิท
- ๒) ทัดดอกไม้ หัวคิ้ว หน้าหู เส้นเลือดบริเวณข้างคอ
- ๓) ร่องไหปลาร้า มุมหัวไหล่ ไตรักแร้ บริเวณข้อศอกด้านใน บริเวณเส้นสร้อยข้อมือ
- ๔) บริเวณลิ้นปี่ ชายโครง รอบสะดือ ๑ นิ้ว
- ๕) บริเวณใต้หัวตะคอก ใต้ลูกสะบ้า
- ๖) สันหน้าแข้งด้านหน้า บริเวณจุดนาคนาบาท ใต้ตาตุ่มด้านใน

## หมวด ๒ เทคนิคการนวดเพื่อสุขภาพ

### เทคนิคการนวดเพื่อสุขภาพ

๑) ท่านวด ท่านวดนั้นทั้งผู้ถูกนวดและผู้นวดจะอยู่ในท่าที่เหมาะสม ผ่อนคลายไม่เกร็งทั้งสองฝ่าย ซึ่งท่าที่เหมาะสมสำหรับผู้ถูกนวดก็ควรเป็นท่านอนหงายหรืออนตะแคงคู่เข่า ๙๐ องศา (ขาล่างที่ติดกับพื้นเหยียดตรง ส่วนขาด้านบนงอเข่า เอาสันเท้าชิดเข่าของขาล่าง) ควรนอนบนพูกที่ไม่นุ่มและแข็งเกินไป นอนหมอนหมอนที่มีความสูงพอเหมาะให้หัวอยู่ในระดับเดียวกับกระดูกสันหลัง สำหรับท่านั่งนิยมใช้ท่านั่งขัดสมาธิ

๒) การวางมือและนิ้ว ผู้นวดควรวางนิ้ว ณ ตำแหน่งที่จะนวด เหยียดแขนตรงทั้งที่ข้อมือและข้อศอก ( แขนตั้ง หน้าตรง องศาได้) เพื่อลงน้ำหนักไปตามแขนสู่นิ้วหัวแม่มือ เพื่อให้การนวดเข้าตรงจุด ในบางท่าอาจใช้หัวแม่มือกด บางท่าอาจใช้อุ้งมือหรือสันมือกด หรือบางท่าใช้ปลายนิ้วมือทั้ง ๔ กด หรือบาง คราวอาจใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันเพื่อเพิ่มแรงกด ซึ่งลักษณะการวางมือก็ต้องขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ต้องการนวดให้เหมาะสมกับท่านวดและลักษณะการวางมือ

๓) ขนาดของแรงที่ใช้ขนาด ขนาดของแรงที่ใช้ขนาดควรเริ่มใช้แรงเบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับให้ใช้หลักการแตงรมมือ และพิจารณาจากอายุและสุขภาพของผู้ถูกนวด ในลักษณะการกดอาศัยการแตงรมมือคือ หนัก - เน้น - นิ่ง หนัก - เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อปรับตัวไม่เกร็งรับการนวด เน้น - ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการกด นิ่ง - กดนิ่งพร้อมกำหนดลมหายใจสั้นยาวตามต้องการ และโดยมากการลงน้ำหนักมือที่กดในแต่ละรอบจะเริ่มด้วย น้ำหนักเบา น้ำหนักปานกลาง และน้ำหนักมากตามลำดับ

๔) ระยะเวลาที่ใช้ขนาด ผู้นวดจะต้องกำหนดการนวดหรือการกดแต่ละจุดเป็นคาบ หรือระยะเวลาในการกด แบ่ง เป็น คาบน้อย หมายถึง ระยะเวลาในการกดโดยการกำหนดลมหายใจระยะสั้นของผู้นวด และ คาบใหญ่ หมายถึง ระยะเวลาในการกดโดยกำหนดลมหายใจระยะยาวของผู้นวด การใช้คาบน้อยและคาบใหญ่เพื่อความเหมาะสมของการนวดแต่ละจุด

๕) ตำแหน่งนวด ตำแหน่งจุดนวดถือว่ามีความสำคัญต้องสอดคล้องกับกายวิภาคศาสตร์ของร่างกายมนุษย์อาจเป็นตำแหน่งที่กล้ามเนื้อ ร่องกล้ามเนื้อ ตามแนวหลอดเลือด แนวเส้นประสาทหรือตามข้อต่อ

## หมวด ๓ เทคนิคการนวดตามแนวเส้นพื้นฐาน แบบราชสำนัก

### แนวเส้นพื้นฐานหัตถเวชกรรมไทย แบบราชสำนัก

หลักการนวดแนวเส้นพื้นฐาน ๙ แนวเส้น ดังนี้

๑. แนวเส้นพื้นฐานขาและการเปิดประตูลม
๒. แนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก
๓. แนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน
๔. แนวเส้นพื้นฐานหลัง

๕. แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านใน
๖. แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านนอก
๗. แนวเส้นพื้นฐานบ่า
๘. แนวเส้นพื้นฐานโค้งคอ
๙. แนวเส้นพื้นฐานท้อง

#### ๑. แนวเส้นพื้นฐานขาและการเปิดประตูลม

ท่านวด นั่งพับเพียบ

ขั้นตอนการนวด

๑. ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือ (ข้างเดียวกับกับผู้นวดนั่งข้างผู้ป่วย) ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง ใต้กระดูกสะบ้า ประมาณ ๒ นิ้วมือ วางนิ้วมือเฉียง ๔๕ องศา เป็นจุดที่ ๑ เรียกว่าจุดนาคบาท และจุดที่ ๒ ห่างจาก จุดที่ ๑ ประมาณ ๑ นิ้วมือ
๒. ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดต่อจากจุดที่ ๒ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง กดไปจนถึงข้อเท้า
๓. ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดบริเวณเหนือหัวเข่า ประมาณ ๒ นิ้ว กดไปจนถึงหัวตะคาก
๔. พลิกมือกลับ หัวแม่มือกลับลง กดลงบริเวณกล้ามเนื้อสะโพก จนถึงเหนือหัวเข่าด้านข้าง ประมาณ ๒ นิ้ว

๕. เว้นบริเวณหัวเข่าด้านข้าง วางนิ้วหัวแม่มือคู่กดบริเวณขาอ่อนล่าง กดไปถึงตาตุ่มด้านนอก

๖. นวดคลายหลังเท้า ใช้หัวแม่มือกดบริเวณหลังเท้า การเปิดประตูลม ท่านวด นั่งคุกเข่าคู้หน้าไปทางศีรษะผู้ถูกนวด

ขั้นตอนการเปิดประตูลม

๑. ใช้มือ (ข้างเดียวกับกับผู้นวดนั่งข้างผู้ป่วย) ปลายนิ้วก้อยแตะที่หัวตะคาก เฉียงมือ ๔๕ องศา
๒. ลงน้ำหนักไปที่บริเวณอุ้งมือ ใช้เวลาประมาณ ๔๕-๖๐ วินาที แล้วยกมือขึ้น

#### ๒. แนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก

ท่านวด นั่งคุกเข่าคู้

ขั้นตอนการนวด

๑. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ คว่ำมือลง กดลงบนจุดที่ ๑ เป็นจุดสูงสุดของบริเวณสะโพก
๒. กลับมือ ในลักษณะหงายมือ วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดจุดที่ ๒ (ข้อพับกระดูกสะโพก)
๓. ผู้นวดนั่งเฉียง ๔๕ องศา คว่ำมือลง วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดจุดที่ ๓ (รอยบุ๋มข้อต่อกระดูกสะโพก)
๔. ใช้นิ้วหัวแม่มือคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ต้นขาจนถึงเหนือหัวเข่า ประมาณ ๒ นิ้ว (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย)

๕. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดบริเวณขาอ่อนล่างด้านข้าง ห่างจากข้อเข่า ประมาณ ๑ ฝ่ามือ ไปจนถึงขา

#### ๓. แนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน

ท่านวด นั่งคุกเข่าคู้

ขั้นตอนการนวด

๑. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดกึ่งกลางขาด้านในท่อนบน ห่างจากกันย่อย ประมาณ ๒ นิ้ว กดไปจนถึงเหนือหัวเข่าด้านในประมาณ ๒ นิ้วมือ

๒. ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดกึ่งกลางใต้ข้อพับเข่า

๓. ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดลงกล้ามเนื้อน่อง ใต้ข้อเข่าด้านข้าง ประมาณ ๒ นิ้วมือ กดชิดกระดูกสันหลังด้านใน ไปจนถึงตาตุ่มด้านใน

#### 4. แนวเส้นพื้นฐานหลัง

การนวดพื้นฐานหลังท่านอน

ท่านวด นั่งคุกเข่าคู่

ขั้นตอนการนวด

๑. ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดลงบริเวณเอวให้ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกระดูกสันหลัง ตรงแนวหัวตะคอก ให้ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วก้อยแตะที่กระดูกหัวตะคอกแล้วกดลงบน กล้ามเนื้อชิดกระดูก ไปจนถึงต้นคอ ใช้น้ำหนัก เบา

๒. กดย้อนลงกลับทางเดิม จากต้นคอถึงบริเวณเอว เพิ่มน้ำหนัก กลาง

การนวดพื้นฐานหลังท่านั่ง

ท่านวด นั่งท่าหมุนมานถวายแหวน

ขั้นตอนการนวด

๑. วางมือทั้งสองข้างที่บริเวณเอวของผู้ป่วย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง แตะกระดูกสันหลัง ตรงแนวหัวตะคอก ให้ใช้นิ้วชี้แตะที่กระดูกหัวตะคอกแล้วกดลงบนกล้ามเนื้อชิดกระดูก แล้ว กดลงบนกล้ามเนื้อชิดกระดูก ไปจนถึงต้นคอ

#### ๕. แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านใน

การนวดพื้นฐานแขนด้านในท่านอน

ท่านวด นั่งคุกเข่าคู่

ขั้นตอนการนวด

๑. ใช้อุ้งมือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดลงบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน มืออีกข้างจับชีพจร ที่ข้อมือ

๒. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดลงบนข้อพับแขนด้านใน กดลงไปถึงข้อมือ

การนวดพื้นฐานแขนด้านในท่านั่ง

ท่านวด นั่งท่าพรหมสี่หน้า

ขั้นตอนการนวด

๑. ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดลงบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน ในท่าคว่ำมือและ มืออีกข้างจับชีพจรที่ข้อมือ

๒. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดลงบนข้อพับแขนด้านใน กดลงไปถึงข้อมือ

#### ๖. แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านนอก

การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกท่านอน

ท่านวด นั่งคุกเข่าคู่

### ขั้นตอนการนวด

๑. ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่ หันหน้าไปทางศีรษะผู้ป่วย ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ใช้มือเดียวข้างเดียวกับนั่งข้างผู้ป่วย) กดบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนท่อนบน กดไปจนถึงเหนือข้อศอก

๒. ผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้ป่วย วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดแขนท่อนล่างต่ำกว่าข้อศอก กดไปจนถึงบริเวณข้อมือ การ

นวดพื้นฐานแขนด้านนอกทำนั่ง

ท่านวด นั่งท่าพรหมสี่หน้า

### ขั้นตอนการนวด

๑. ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้าข้างผู้ป่วย ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ใกล้ตัวผู้ป่วย) กดต้นแขนท่อนบน ไปจนถึงเหนือข้อศอกในท่าคว่ำมือ

๒. ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ กดต่ำกว่าข้อศอก ไปจนถึงบริเวณข้อมือ

### ๗. แนวเส้นพื้นฐานป่า

ท่านวด ยืนท่าหูกสูง หกกลาง หกต่ำ

### ขั้นตอนการนวด

๑. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดบนแนวกล้ามเนื้อป่าเริ่มจากขีตร่องกระดูกหัวไหล่ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ (รอบที่ ๑) ผู้นวดยืนในท่าหูกสูงใช้น้ำหนัก เบา

๒. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดไล่ลงจากกระดูกต้นคอตามกล้ามเนื้อป่าถึงปุ่มกระดูกหัวไหล่ (รอบที่ ๒) ผู้นวดยืน ในท่าหกกลางใช้น้ำหนัก กลาง

๓. วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดบนแนวกล้ามเนื้อป่าเริ่มจากขีตร่องกระดูกหัวไหล่ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ (รอบที่ ๑) ผู้นวดยืนในท่าหกต่ำใช้น้ำหนัก หนัก

### ๘. แนวเส้นพื้นฐานโค้งคอ

ท่านวด นั่งท่าพรหมสี่หน้า

### ขั้นตอนการนวด

๑. นั่งท่าพรหมสี่หน้าข้างหลังผู้ป่วย ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนกล้ามเนื้อต้นคอ (ด้านตรงข้าม) โดยใช้อีกมือแตะที่หน้าผาก เริ่มจากฐานคอไล่ไปจนถึงใต้ฐานกะโหลกศีรษะ (ท้ายทอย) ใช้น้ำหนัก เบา ใช้นิ้วหัวแม่มือ ไล่จากท้ายทอยลงมาจนถึงต้นคอ



## หมวด ๔ การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร หมายถึง การนำเอาสมุนไพร ทั้งสดหรือแห้ง หลากๆชนิด โขลกพอแตกและคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ หนึ่งด้วยไอบความร้อน แล้วนำไปประคบ

### ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ๑. ไพล ๕๐๐ กรัม        | แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ แก้ฟกช้ำ            |
| ๒. ขมิ้นชัน ๑๐๐ กรัม   | แก้โรคมิวหนัง ช่วยลดอาการอักเสบ                |
| ๓. ผิวมะกรูด ๑๐๐ กรัม  | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน                 |
| ๔. ตะไคร้บ้าน ๒๐๐ กรัม | แต่งกลิ่น ทำให้สดชื่น                          |
| ๕. ใบมะขาม ๑๐๐ กรัม    | แก้อาการคันตามผิวหนัง ช่วยบำรุงผิว             |
| ๖. ใบส้มป่อย ๕๐ กรัม   | แก้โรคมิวหนัง ช่วยบำรุงผิว ลดอาการคัน          |
| ๗. เกลือ ๖๐ กรัม       | ช่วยดูดความร้อน และช่วยพาตัวยาสีซึมผ่านผิวหนัง |
| ๘. การบูร ๓๐ กรัม      | แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ                   |
| ๙. พิมเสน ๓๐ กรัม      | แต่งกลิ่น แก้ฟุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ           |

### อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

๑. เชียง ๑ อัน
๒. มีด ๑ เล่ม
๓. ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ในการทำลูกประคบ
๔. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ๓ ผืน
๕. เชือก ๓ เส้น
๖. เต้า
๗. หม้อนึ่งลูกประคบ
๘. กะละมัง
๙. จานรองลูกประคบ
๑๐. ผ้าขนหนูจับลูกประคบ ๑ ผืน

### วิธีทำลูกประคบ

๑. ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแตก
๒. ใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น ๓ ส่วน
๓. นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ผ้า ห่อเป็นลูกประคบรัดด้วยเชือกให้แน่น
๔. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งไอน้ำให้ร้อน
๕. นำไปประคบบริเวณที่ต้องการ

### ขั้นตอนการประคบ

๑. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม ในท่านั่งหรือนอน
๒. นำลูกประคบที่นึ่งจนร้อน มาทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อนนำไปประคบ
๓. ในการประคบต้องทำด้วยความเร็ว ในขณะที่ลูกประคบกำลังร้อน เมื่อลูกประคบเย็นลงจึงวางลูกประคบไว้ได้นานขึ้น
๔. เมื่อลูกประคบคลายความร้อน จึงเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน

## ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อหลัง ๒๔-๔๘ ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืดยึดตัวออก
๕. ลดการติดของข้อต่อ
๖. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
๗. ลดอาการปวด

## ข้อควรระวังในการประคบ

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เป็นแผลมาก่อน ถ้าจำเป็นต้องประคบควรมีผ้ารองหรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลง
๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวมีการตอบสนองความรู้สึกช้า อาจทำให้ผิวหนังพองได้ ถ้าจำเป็นต้องประคบใช้ลูกประคบอ่อนๆ
๓. ไม่ควรใช้ลูกประคบกรณีที่มีการอักเสบ ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้อักเสบมากขึ้น ควรประคบความเย็นก่อน
๔. หลังประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน

## การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบสามารถใช้ได้นาน ๕-๗ วัน (กรณีใช้คนเดียว) ควรเก็บในตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง (จากไฟลและขมิ้น) ทำให้คุณภาพของยาลดลง การใช้จะไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนใหม่

## หมวด ๕ การบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตน

❖ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน

แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียด

ประโยชน์ เป็นท่าที่ใช้กันบ่อย คือ บิดขี้เกียด โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยก

ชูสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน

ท่าเตรียม  
นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองประสานกัน ประมาณระดับลิ้นปี

ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้

ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตั้ง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็น

เหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางขวา

๓. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดันให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านหน้า

๔. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดันให้ชูขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบชิดใบหู

๕. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือทั้งสองพักไว้บนศีรษะ ในลักษณะหงายมือ

๖. และค่อยๆลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวาด้านหน้า และด้านบนตามลำดับ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

❖ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน

แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ปวดศีรษะ

ประโยชน์ เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่นั้นเป็นไปได้ด้วยดี และเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองประสานกัน ประมาณระดับล้นปี

ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ขู่มือขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู
๒. กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น
๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง
๔. ค่อยๆอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บนเอนทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอน ทั้ง ๒ ข้าง ขณะกดสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด
๕. กลั้นหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่น ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น
๖. เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบนเอน ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

## อ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ฤๅษีดัดตน ขยับกายสบายชีวี ด้วยกายบริหารไทย แบบฤๅษี ดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า. พิมพ์ครั้งที่ ๙ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. ๒๕๕๓

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๕๐. ราชบัณฑิตยสถาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. พจนานุกรม ศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. ๒๕๕๓

ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา. คู่มืออบรมการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์. ๒๕๔๘

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ๒๕๕๒  
เอมอชฌา วัฒนบุรานนท์. หลักการทางสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์. ๒๕๕๖

# ภาพกิจกรรมโครงการ











**ผลการประเมินความพึงพอใจ**  
**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชน**  
**เข้มแข็งด้านการท่องเที่ยว**

**๑. ผลการประเมิน**

ผู้ประเมินได้เสนอข้อมูลการประเมิน ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน**

**๑.๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมินวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ (Percentage) (n = ๒๕)**

**ตารางที่ ๑.๑ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ**

ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพ</b>		
ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๕	๑๐๐
วิทยากร	๐	๐
ผู้ช่วยวิทยากร	๐	๐
คณะทำงาน/กรรมการโครงการ	๐	๐
<b>รวม</b>	<b>๒๕</b>	<b>๑๐๐</b>

จากตารางที่ ๑.๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ตามลำดับ

**ตารางที่ ๑.๒ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ**

ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	๙	๓๖
หญิง	๒๖	๖๔
<b>รวม</b>	<b>๒๕</b>	<b>๑๐๐</b>

จากตารางที่ ๑.๒ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔ เป็นเพศชาย จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑.๓ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
อายุ			
	อายุไม่เกิน ๒๕ ปี	๐	๐
	๒๖ - ๓๕ ปี	๒๕	๑๐๐
	๓๖ - ๔๕ ปี	๐	๐
	๔๖ - ๕๕ ปี	๐	๐
	๕๖ ปีขึ้นไป	๐	๐
	<b>รวม</b>	<b>๒๕</b>	<b>๑๐๐</b>

จากตารางที่ ๑.๓ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง ๒๖-๓๕ ปี จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ตามลำดับ

### ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจ ดังนี้

- ๑) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่
- ๒) ด้านวิทยากร
- ๓) ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ
- ๔) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
- ๕) ด้านประโยชน์จากการรับบริการ
- ๖) ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ

### ๑.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลความหมายของค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐-๕.๐๐	หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐-๔.๔๙	หมายถึง พึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐-๓.๔๙	หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐-๒.๔๙	หมายถึง พึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐-๑.๔๙	หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ ๑.๔ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่

ลำดับ	ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความสุภาพและเป็นมิตร	๕.๐๐	.๐๐๐	พอใจมากที่สุด
๒	เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ หรือตอบข้อซักถามเป็นอย่างดี	๔.๙๗	.๑๔๕	พอใจมากที่สุด
๓	เจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๔	เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกตลอดเวลาของการเข้าร่วมโครงการ	๔.๙๗	.๑๔๕	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๖</b>	<b>๐.๑๓๔</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๔ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวมด้านความรู้อยู่ในระดับพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ

ตารางที่ ๑.๕ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยด้านวิทยากร

ลำดับ	ด้านวิทยากร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	วิทยากรมีการเตรียมความพร้อมอบรมเป็นอย่างดี	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๒	วิทยากรเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่อบรม	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๓	วิทยากรมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	๕.๐๐	.๐๐๐	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๕</b>	<b>๐.๑๖๔</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๕ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวมด้านวิทยากรอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๕$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ

ตารางที่ ๑.๖ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบ โดยด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ

ลำดับ	ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	มีการประชาสัมพันธ์โครงการอย่างทั่วถึง	๔.๙๑	.๓๕๐	พอใจมากที่สุด
๒	มีการแจ้งกำหนดการโครงการให้ทราบล่วงหน้าก่อน	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๓	ติดต่อสอบถามรายละเอียดการอบรมได้ง่ายและสะดวก	๔.๙๕	.๒๐๔	พอใจมากที่สุด
๔	การให้ข้อมูล คำแนะนำต่างๆ มีความชัดเจนและถูกต้อง	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๕	เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	๔.๙๗	.๑๔๗	พอใจมากที่สุด
๖	การอบรม ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง คุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มมากขึ้น	๔.๙๕	.๒๐๔	พอใจมากที่สุด
๗	มีการประเมินผลการอบรมอย่างชัดเจน	๕.๐๐	.๐๐๐	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๔</b>	<b>๐.๑๙๙</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๖ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๔$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ

ตารางที่ ๑.๗ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบ โดยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ลำดับ	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรมมีความทันสมัย/พร้อมใช้งาน	๔.๘๗	.๓๓๗	พอใจมากที่สุด
๒	สภาพแวดล้อมในห้องอบรมสะอาดและเป็นระเบียบ	๔.๙๓	.๒๔๗	พอใจมากที่สุด
๓	บริการอาหาร ของว่างและเครื่องดื่ม	๔.๙๑	.๒๘๒	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๐</b>	<b>๐.๒๘๘</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๗ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมทุกด้าน อยู่ใน ระดับความพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๐$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับ ความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ

**ตารางที่ ๑.๘** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบ โดยด้านประโยชน์การรับบริการ

ลำดับ	ด้านประโยชน์การรับบริการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	๔.๙๗	.๑๔๕	พอใจมากที่สุด
๒	ความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับเวลาและค่าใช้จ่าย	๔.๙๕	.๒๐๔	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๖</b>	<b>๐.๑๗๔</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๘ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมทุกด้าน อยู่ใน ระดับความพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับ ความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ

**ตารางที่ ๑.๙** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยด้านความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ

ลำดับ	ด้านความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
๑	ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	๔.๙๗	.๑๔๕	พอใจมากที่สุด
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>		<b>๔.๙๗</b>	<b>๐.๑๔๕</b>	<b>พอใจมากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑.๙ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมทุกด้าน อยู่ใน ระดับความพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{x}=๔.๙๗$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับ ความพึงพอใจมากที่สุดทุกข้อ